



طبق گفته سازمان بهداشت جهانی (OMS):

«سلامت حالتی است کامل از آسایش جسمی،
احساسی، روحی و اجتماعی،
تنها بیمار نبودن، نقص و یا معلولیت نیست».

سلامت جنسی و باروری بخش جدایی ناپذیر سلامت و
آسایش در کلیت آن است. دسترسی به خدمات سلامت یکی
از حقوق اصلی هر انسانی است، بدون در نظر گرفتن اصالت،
عقاید، و شرایط اقتصادی و اجتماعی او.

این بروشور راهی است برای ترویج
زندگی با کیفیت برای همگان



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.



خوش آمدید

این بروشور مختص تازه‌واردان به لوکزامبورگ است:

- متقاضیان حمایت بین‌المللی (DPI)
 - برخورداران از حمایت بین‌المللی (BPI)
 - بزرگسالان و جوانان (کمتر از ۱۸ سال) با همراه یا بدون همراه.
- مهاجرت همیشه یک انتخاب نیست. می‌تواند به علت فرار از جنگ در کشور مبدأ باشد، یا خشونت‌های سیاسی یا اجتماعی، بی‌ثباتی شدید، و علت‌های متعدد دیگری که می‌توانند زندگی جمعیت یک کشور را به خطر بیندازند.

آسیمی که از آن ناشی می‌شود می‌تواند در مسیر مهاجرت تشدید شود.

ورود به کشوری جدید ابدأ آسان نیست. موانع جدیدی باید از سر راه برداشته شوند... آموختن زبان جدید، امور اداری متعدد در سیستمی که هیچ اطلاعی از آن ندارید. جستجوی اطلاعات برای دستیابی به بهداشت و سلامت نیز می‌تواند پیچیده شود.

هدف این بروشور به اشتراک گذاشتن اطلاعاتی راجع به موارد زیر است:

- برای سالم ماندن،
- برای مراقبت کافی از خود،
- برای کمک به شما در یافتن خدمات و کمک، همچنین جستجوی ساده‌تر آدرس‌های مفید در کشور پذیرنده و خاک چندفرهنگی یعنی لوکزامبورگ،
- و برای مطلع کردن شما از حقوقتان.

این سند به چندین زبان در دسترس است: فارسی، عربی، تیگرینیایی، اوکراینی و انگلیسی با ترجمه فرانسوی.

ارائه آن به دو زبان، در برخورداران با یک پزشک، مددکار اجتماعی، یا سایر شغل‌های مربوط به بهداشت و سلامت، تسهیل‌کننده امور است.

این بروشور را می‌توانید از سه مرکز تنظیم خانواده دریافت یا آن را از سایت www.planning.lu دانلود کنید.

آدرس‌های ارائه شده در این بروشور کامل نیستند و امکان دارد تغییر کنند. همیشه سایت انجمن را بررسی کنید!

امیدواریم از خواندنش بهره ببرید!

نوشته‌های این بروشور تنها با هدف آسان‌سازی حداکثری و درک اطلاعات موجود در آن ارائه می‌شود.

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

لیست مطالب



3	خوش آمدید.....
5	لیست مطالب.....
11	خلاصه‌ها.....
13	مترجم.....
15	خدمات تنظیم خانواده.....
17	پروژه صحبت از سلامت و کافه سلامت.....
17	توصیف.....
17	ثبت‌نام.....
17	پس از کافه سلامت (کافه سائته).....



19	سیستم خدمات سلامت در لوکزامبورگ.....
21	صندوق ملی سلامت (CNS).....
21	عضویت در صندوق ملی سلامت.....
23	کارت تأمین اجتماعی.....
25	وقتی بیمار هستید.....
25	من DPI هستم و کمتر از سه ماه است که در لوکزامبورگ هستم.....
27	من از سه ماه پیش و یا بیشتر در لوکزامبورگ هستم.....
31	من از حمایت اجتماعی برخوردارم (BPI).....
33	من از حمایت اجتماعی موقت برخوردارم.....
33	من بخشی از برنامه استقرار مجدد در لوکزامبورگ هستم.....
33	شما فرد صغیر متقاضی حمایت بین المللی هستید.....
35	مراجعه به پزشک.....
35	اولین آزمایش پزشکی اجباری.....
37	پزشک عمومی و متخصص.....
41	پزشکان و بیمارستان‌های اورژانسی.....
45	شماره‌های فوری.....
45	112: آمبولانس و آتش‌نشان.....
49	کی باید با 112 تماس گرفت.....
51	113: پلیس.....
51	کی باید با 113 تماس گرفت.....



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	مراقبت از سلامت جنسی و باروری
53	جنسیت
55	تمایلات جنسی
57	بلوغ جنسی
59	تمایلات جنسی، هویت جنسی و ابراز جنسیت، تبعیض
63	تولید مثل
63	باروری
63	تولید اسپرم (اسپرم‌زایی)
65	عادت ماهانه
67	پیشگیری از بارداری
69	کاندوم
73	کاندوم لاتکس
75	روش‌های پیشگیری از بارداری با هورمون
79	آی یو دی با یا بدون هورمون
81	پیشگیری اورژانسی از بارداری
83	پیشگیری از بارداری دائمی یا غیرقابل برگشت
83	پیشگیری طبیعی
85	پریود نمی‌شوید؟ باردار هستید
85	بارداری
87	مرخصی، اطلاعات و کمک‌های مالی مربوط به تولد
91	بارداری ناخواسته
91	پایان خودخواسته بارداری (IVG)
93	زایمان پنهانی
95	عقونتهای مقاربتی (IST)
95	عقونت مقاربتی چیست
95	مراجعه به پزشک
97	چک‌لیست عقونتهای مقاربتی
99	اچ‌آی‌وی - ایدز
101	هپاتیت B
103	آزمایش‌های غربال‌گری



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	مراقبت از سلامت جسمی.....
107	سلامتی چیست.....
109	قصه زندگی شما، یک آسیب.....
111	تنهایی.....
113	به خاطر بسپارید تا بهتر به شما کمک شود.....
119	خشونت‌ها.....
119	شکل‌های مختلف خشونت.....
121	ختنه اندام جنسی.....
123	تجاوز و سوءاستفاده جنسی.....
127	خشونت خانگی.....

133	مراقب از سلامت کلی.....
135	فعالیت‌های جسمی.....
135	تغذیه.....
139	بهداشت.....
141	اعتیادها.....
141	الکل.....
143	توتون.....
143	سایر مواد.....
145	تشخیص و نظارت بر بیماری.....
145	دیابت.....
147	بیماری‌های قلبی-عروقی.....
149	سرطان‌ها.....
153	واکسیناسیون.....

155	سایر اطلاعات مفید.....
155	حمایت اجتماعی.....
155	رابط اجتماعی.....
157	ساعات کاری.....
159	آموزش و ادغام.....
159	قبل از 18 سالگی.....
161	از سن 18 سالگی.....
165	سایر آدرس‌های مفید.....
167	دسترسی - نقشه.....





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 : Lëtzeburger 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.



اختصارات

معنی واژگان اختصاری به کار رفته در این بروشور

DPI: متقاضیان حمایت بین‌المللی
فردی که برای حمایت بین‌المللی درخواست داده و روند رسیدگی آن هنوز ادامه دارد.

BPI: بهره‌مند از حمایت بین‌المللی
فردی که برای درخواست حمایت بین‌المللی خود پاسخ مثبت دریافت کرده است.

BPT: بهره‌مند از حمایت بین‌المللی موقت
فردی که برای درخواست حمایت بین‌المللی خود یک پاسخ مثبت موقت دریافت کرده است.

AFM: پیش‌پرداخت هزینه‌های پزشکی.

AOT: مجوز شغل پاره‌وقت.

CASNA: واحد پذیرش مدرسه برای دانش‌آموزان تازه‌وارد.

CSN: صندوق ملی سلامت.

CNVV: مرکز ملی قربانیان خشونت.

CS-DPI : واحد سلامت، متقاضیان درخواست حمایت اجتماعی.

FSN: صندوق همبستگی ملی.

Lëtzebuenger Integratiouns – a Sozialkohäsiounscenter :LISKO
(مرکز ادغام و انسجام اجتماعی لوکزامبورگ).

LogIS: مسکن برای شمول اجتماعی - بنیاد کاریتاس لوکزامبورگ.

MAEE: وزارت امور خارجه و اروپا.

MENJE: وزارت آموزش ملی، کودکان و جوانان.

MIFA: وزارت امور خانواده، ادغام و منطقه بزرگ.

ONA: اداره ملی مهاجرت (تحت نظارت وزارت امور خارجه و اروپا).

ONIS: دفتر ملی شمول اجتماعی (اداره تحت نظارت وزارت خانواده، ادغام و منطقه بزرگ).

REVIS: درآمد شمول اجتماعی

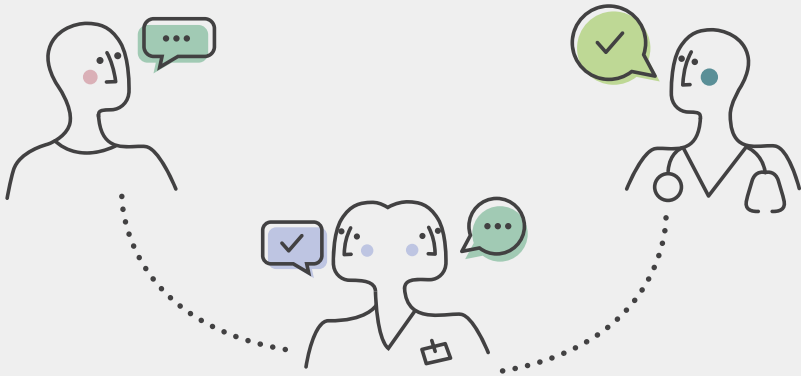
SGA-ONA: بخش راهنمایی و مقرری‌های ONA

SECAM: بخش آموزش کودکان خارجی.

SFA: بخش آموزش بزرگسالان.

TPS: پرداخت کننده شخص ثالث اجتماعی.

24 ساعت در هفته: به صورت شبانه‌روزی - هر هفت روز هفته.



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.

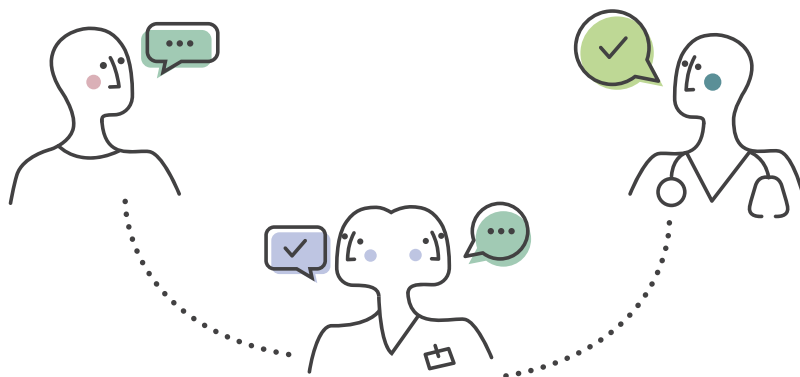
Avec ou sans interprète, n'hésitez pas à faire répéter et à poser des questions !

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)



مترجم

در مراجعات مربوط به وضعیت سلامت خود (و در سایر زمینه‌ها)، این حق را دارید که از یک مترجم حرفه‌ای کمک بخواهید تا از صحت مطالبی که به شما می‌گویند اطمینان حاصل کنید.

ممکن است از اینکه مجبور شوید زندگی خصوصی یا سابقه خانوادگی خود را مقابل یکی از عزیزان (خانواده، دوست و غیره) که برای شما ترجمه می‌کند، توضیح دهید، خجالت‌زده شوید. مترجم حرفه‌ای **اصل رازداری** را رعایت می‌کند. او ملزم به رازداری حرفه‌ای و رعایت منشور اخلاقی (تعهدات) است. مترجم به شما امکان می‌دهد تا با اطمینان در مورد وضعیت خود صحبت کنید. به لطف او مطالبی که به شما گفته می‌شود را درک می‌کنید. این برای پزشک بسیار مهم است، به عنوان مثال هنگامی که دارویی برایتان تجویز می‌کند یا وقتی که باید رضایت خود را برای آزمایش‌های غربالگری اعلام کنید.

چه مترجم داشته باشید چه نه، از پرسیدن هرگونه سؤال یا تکرار آن درنگ نکنید.

ساختار اقامتستان یا مؤسسه‌ای مانند تنظیم خانواده، مؤسسات پزشکی، خدمات کمک‌رسانی، وکیل... می‌توانند برای قرارملاقات‌های شما، درخواست مترجم کنند!

برای متقاضیان حمایت بین‌المللی (DPI)، و برای متقاضیان حمایت بین‌المللی موقت (BPT)، ONA، یا بخشی که به آن مراجعه می‌کنید، امور مربوط به مترجم را سازماندهی و هزینه‌های این کار را تقبل می‌کند. اگر به مترجم نیاز دارید، هنگام تعیین وقت، بایستی به رابط خود در محل اقامتستان اطلاع دهید.

اگر شما از حمایت بین‌المللی (BPI) بهره‌مند هستید، ابتدا باید از بخشی که می‌خواهید به آن مراجعه کنید، بپرسید که آیا هزینه مترجم را متقبل می‌شود یا خیر. اگر برای مشاوره با پزشک در مطب خصوصی به مترجم نیاز دارید، بایستی خودتان برای هماهنگی و پرداخت هزینه آن اقدام کنید. اگر به پزشک متخصص در بیمارستان مراجعه می‌کنید، هنگام تعیین وقت می‌توانید یک مترجم درخواست کنید.

ترجمه بین فرهنگی: www.croix-rouge.lu (فقط برای انجمن‌ها)



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 تنظیم خانواده

مرکز تنظیم خانواده دسترسی همه افراد به اطلاعات و خدمات سلامت جنسی، باروری و سلامت عاطفی با کیفیت را به صورت کاملاً محرمانه تضمین می‌کند.

این سازمان از حق افراد در انتخاب‌های شخصی، آگاهانه و مسئولانه، به دور از هر گونه اجبار و خشونت، و بر اساس برابری، احترام، تمامیت جسمانی و کرامت انسانی دفاع می‌کند.

جوانان و بزرگسالان، افراد تنها یا با داشتن همراه، زوج و خانواده، خوش آمدید.

هیچ تمایزی بر اساس سن، ملیت، اصل، جنسیت، وضعیت تأهل، گرایش جنسی، هویت جنسی، مذهب، وضعیت مالی، حقوقی و غیره صورت نمی‌گیرد.

بخش تنظیم خانواده به سؤالات شما به شیوه‌ای بی‌طرف، دلسوزانه و محرمانه پاسخ می‌دهد.

متخصصان ما بی هیچ قضاوتی به سخنان شما گوش می‌دهند، به نظرات شما احترام می‌گذارند، شما را مطلع می‌کنند، به شما توصیه‌هایی ارائه می‌دهند و مراقب شما هستند. اگر این امکان وجود نداشته باشد، شما را به متخصص دیگری معرفی می‌کنند.

بخش تنظیم خانواده نزدیک محل اقامت شماست: سه مرکز در سه منطقه، همگی نزدیک ایستگاه قطار، یا ایستگاه اتوبوس و یا تراموا هستند.

این مرکز همچنین معاینات از راه دور را نیز ارائه می‌کند (تلفن/ تماس ویدئویی).

ترجمه در هر صورتی ارائه می‌شود. برای BPI ها نیز رایگان است.

خدمات تنظیم خانواده رایگان ارائه می‌شوند:

- اطلاعات، مراجعات پزشکی، متخصص زنان (کنترل سالانه، غربالگری عفونت‌های مقاربتی، غربالگری برای برخی سرطان‌ها، پیشگیری از بارداری، بلوغ، یائسگی، تمایلات جنسی، بارداری خودخواسته یا ناخواسته، خشونت جنسی، ختنه آلت تناسلی و غیره)؛
- تست بارداری، پیشگیری از بارداری و پیشگیری از بارداری اضطراری رایگان، کاندوم؛
- مشاوره روانشناختی (مسائل خشونت، جنسی، عاطفی، رابطه، زوج، خانواده، مشاوره در صورت بارداری خودخواسته یا ناخواسته)؛
- جلسات اطلاعاتی و مشاوره فردی در مورد سلامت جنسی و عاطفی.

برای معاینه باید وقت ملاقات بگیرید.

در موارد اضطراری با ما تماس بگیرید!

تلفن: + 352 48 59 76

کل تیم ما ملزم به رازداری حرفه‌ای است.





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).



پروژه گفتگوی سلامت و کافه‌های سلامت

توضیحات

مرکز تنظیم خانواده، کافه‌های سلامت را برای افراد زیر پیشنهاد می‌کند:

- برای زنان؛
- برای مردان؛
- برای جوانان.

در چنین مواقعی راجع به سلامت و روابط تبادل نظر و بحث صورت می‌گیرد. در کنار قهوه، چای، آب میوه، مقداری کلوچه و آجیل، درباره‌ی آناتومی، تغییرات دوران بلوغ، یائسگی، روابط جنسی، پیشگیری از بارداری، بارداری، تمامی روابط زوجین و احساسات صحبت می‌شود.

شرکت در این برنامه رایگان است.

- والدین می‌توانند به همراه فرزندانشان، تا سن چهار سال، شرکت کنند.
- هر چیزی که در کافه سلامت گفته می‌شود، محرمانه است.

این برنامه‌ها مختص DPI و BPI هستند. هر کارگاه تقریباً 2 ساعت طول می‌کشد. برنامه به ویژه به زبان‌های عربی، فارسی، تیگرینیایی، اوکراینی، اسپانیایی، انگلیسی یا فرانسوی، و در صورت لزوم با کمک مترجم، ارائه می‌شود.

حضور مددکاران اجتماعی و تحصیلی در کافه‌های سلامت پذیرفته نیست، با این هدف که زندگی خصوصی و آسایش شرکت‌کنندگان حفظ شود.

ثبت نام

برای شرکت در کافه سلامت، باید ثبت‌نام کنید. می‌توانید از یک مددکار اجتماعی بخواهید که این کار را برایتان انجام دهد.



تاریخ جلسات در آدرس اینترنتی زیر آمده است:
www.planningfamilial.lu/fr/Parlons-sante

همچنین می‌توانید از طریق ایمیل زیر مستقیماً با ما در ارتباط باشید:
parlons@planning.lu

پس از کافه سلامت

در پایان کافه سلامت، می‌توانید با کمک مترجم، با تیم متخصصان تنظیم خانواده (متخصص زنان، پزشکان، روانشناسان، متخصصان مسائل جنسی، مشاوران) قرار ملاقات بگذارید.



LE SYSTÈME DE SOINS DE SANTÉ AU LUXEMBOURG

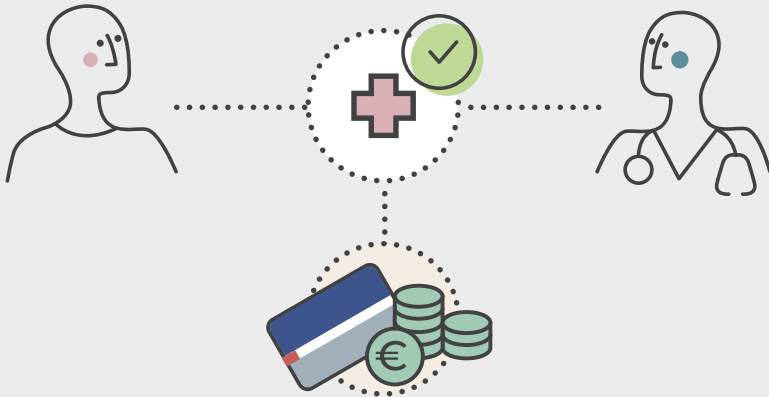
Le système de santé luxembourgeois garantit un **accès direct à des soins de santé de qualité ainsi que la liberté de choix du médecin aux BPI et après 3 mois pour les DPI**. Au Luxembourg, **les dépenses de santé sont remboursées, en partie ou en totalité ainsi que les dépenses de maternité**.

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).





سیستم مراقبت‌های بهداشتی در لوکزامبورگ

سیستم مراقبت‌های بهداشتی لوکزامبورگ، دسترسی به مراقبت‌های بهداشتی با کیفیت و همچنین آزادی در انتخاب پزشک را برای بهره‌مندان از حمایت بین‌المللی، و پس از سه ماه برای درخواست‌کنندگان حمایت بین‌المللی، فراهم می‌کند. در لوکزامبورگ، هزینه‌های مربوط به سلامت، به‌صورت جزئی یا کامل بازپرداخت می‌شوند؛ همچنین هزینه‌های مربوط به زایمان.

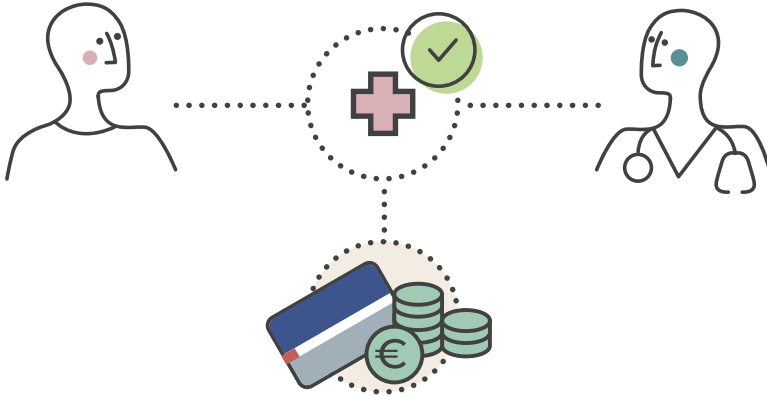
برای این مورد باید عضو صندوق ملی سلامت (CNS) و بیمه باشید.

ONA جلسات اطلاع‌رسانی برای توضیح سیستم بیمه درمانی در لوکزامبورگ ارائه می‌کند.



مدارک یا لینک‌های مفید

برای اطلاعات بیشتر به مطلب منتشر شده در این سایت اینترنتی مراجعه کنید:
<https://santesecu.public.lu/fr/espace-citoyen/systeme.html>
(این بروشور به زبان‌های انگلیسی، فرانسه، آلمانی و پرتغالی در دسترس است).





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





صندوق ملی سلامت

عضویت در صندوق ملی سلامت

به محض اینکه درخواست حمایت بین‌المللی آغاز می‌شود، هر متقاضی حمایت بین‌المللی یک بیمه درمانی داوطلبانه نزد صندوق ملی سلامت (SNC) از طریق اداره ملی مهاجرت (ANO) ثبت می‌کند، که این اداره (ANO) حق بیمه ماهانه را در طول کل مدت روند حمایت بین‌المللی پرداخت خواهد کرد.

با توجه به اینکه یک دوره انتظار سه‌ماهه وجود دارد، همه متقاضیان حمایت بین‌المللی (DPI) در این مدت از طریق کوپن‌هایی که توسط واحد سلامت متقاضیان حمایت بین‌المللی صادر می‌شود، حق دریافت کمک‌های پزشکی دارند.

کمک‌های درمانی شامل هزینه‌های ویزیت با پزشکان عمومی و متخصص، بستری شدن در بیمارستان و درمان‌های جراحی، هزینه‌های داروخانه و سایر نسخه‌های پزشکی می‌باشد. در صورت ابتلا به بیماری مزمن یا طولانی‌مدت، واحد سلامت متقاضیان حمایت بین‌المللی (DPI) ممکن است کمک ویژه‌ای ارائه دهد.

به محض اینکه عضویت در صندوق ملی سلامت (CNS) فعال شود، متقاضی حمایت بین‌المللی باید هزینه‌های پزشکی خود را بپردازد و داروهای خود را از داروخانه خریداری کند.

برای کمک به متقاضیان بین‌المللی در پرداخت هزینه‌های پزشکی، ONA بخش پرداخت شخص ثالث را از طریق یک صندوق سرمایه در گردش که در اختیار DPI قرار می‌گیرد، تأمین می‌کند.

اگر متقاضی حمایت بین‌المللی (DPI) در یک مرکز تحت مدیریت مدیر تایید شده زندگی می‌کند، باید مدیر مستقر در محل را مطلع کند.

آدرس‌های مفید

مرکز پزشکی

اطلاعات مربوط به مراکز درمانی: به صفحه ۴۰ مراجعه کنید.

اداره ملی مهاجرت (ONA)

واحد بهداشت متقاضیان حمایت بین‌المللی CS-DPI

معاینات پزشکی و خدمات درمانی در مراکز پذیرش پناهندگان:
شماره 1G، خیابان Trèves، کد پستی L-2632، لوکزامبورگ

عضویت CNS: بخش راهنمایی و کمک‌هزینه‌ها
شماره 5، خیابان Carlo Hemmer، کد پستی L-1734، لوکزامبورگ

ایمیل: info@ona.etat.lu

تلفن: 00 352 247 - 75754

دوشنبه تا جمعه از ساعت 8:00 الی 12:00 و از ساعت 14:00 تا 17:00.

اسناد با لینک‌های مفید

برای اطلاعات بیشتر در مورد بیمه درمانی داوطلبانه به سایت زیر مراجعه کنید:
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)





کارت تأمین اجتماعی

وقتی عضو صندوق ملی سلامت (CNS) می‌شوید پس از چند هفته کارت تأمین اجتماعی (Carte CNS) دریافت می‌کنید.

این کارت شامل یک شمارهٔ سیزده رقمی است که شماره «ثبت» یا «شماره CNS» نامیده می‌شود. این شماره از تاریخ تولد شما و یک عدد پنج رقمی دیگر تشکیل شده است. این همان عددی است که روی کاغذ صورتی شما (گواهی MAEE) وجود دارد. معمولاً برای انجام مراحل اداری به آن نیاز خواهید داشت.

برای متقاضیان حمایت بین‌المللی (DPI) پشت کارت سفید است. به محض اینکه از حمایت بین‌المللی برخوردار شدید (BPI)، می‌توانید کارت جدیدی درخواست دهید. پشت این کارت جدید، کارت بیمهٔ سلامت اروپا وجود دارد.



این کارت برای اثبات عضویت در CNS استفاده می‌شود. این کارت کاملاً شخصی است و همیشه هنگام رفتن به بیمارستان، دکتر یا داروخانه باید آن را همراه خود داشته باشیم.

اگر هنوز کارت بیمه‌ام (CNS) را نگرفته‌ام اما شمارهٔ ثبت‌نامم را از قبل دارم / CNS می‌توانم به ادارهٔ ملی مهاجرت (ONA) بروم (در پیشخوان: سه‌شنبه‌ها و پنج‌شنبه‌ها بعدازظهر) برای دریافت یک مدرک رسمی که شماره‌ام روی آن باشد و با مهر تأیید شده باشد. این مدرک می‌تواند به‌طور موقت کارت (CNS) را در برخی از مراحل اداری جایگزین کند.

ادارهٔ ملی مهاجرت (ONA)

شمارهٔ 5، خیابان Carlo Hemmer، کد پستی L-1734، لوکزامبورگ

ایمیل: info@ona.etat.lu

تلفن: 00 352 247 - 75754

دوشنبه تا جمعه از ساعت 8:00 تا 12:00 و از ساعت 14:00 تا 17:00.

در صورت مفقود شدن کارت می‌توانم از سایت زیر درخواست صدور مجدد نمایم:

<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 !

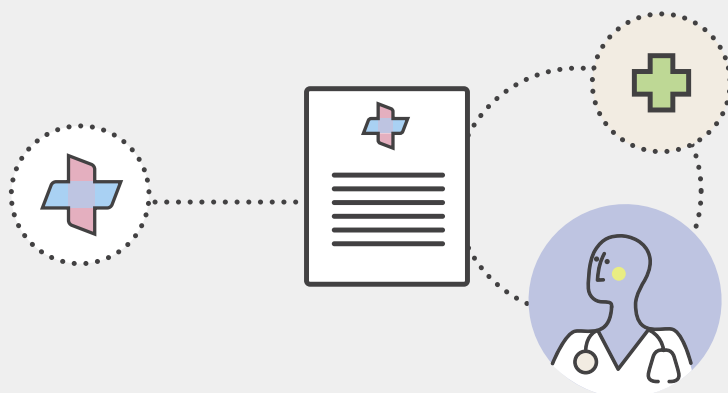
ADRESSES UTILES

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





هنگامی که بیمار هستید.

من DPI هستم و کمتر از سه ماه است که در لوکزامبورگ هستم.

به خانه بهداشت (Maison Médicale) می‌روم.

اگر نیاز دارید که به پزشک متخصص مراجعه کنید، یک نسخه از پزشک عمومی در خانه بهداشت و یک رسید از واحد بهداشت DPI/CS-DPI دریافت خواهید کرد. نسخه و فاکتور را به پزشک متخصص، بیمارستان یا داروخانه می‌دهید.

اگر مطب پزشکان بسته باشد و شما باید فوری نزد پزشک، بیمارستان یا داروخانه بروید، یک فاکتور به شما داده خواهد شد. برای درخواست پرداخت فاکتور و یا بازپرداخت آن، اگر مجبور باشید آن را فوری پرداخت کنید، بایستی با رابط خود در ساختار اقامتی‌تان، واحد بهداشت DPI یا بخش راهنمایی و تخصیص ONA تماس بگیرید.

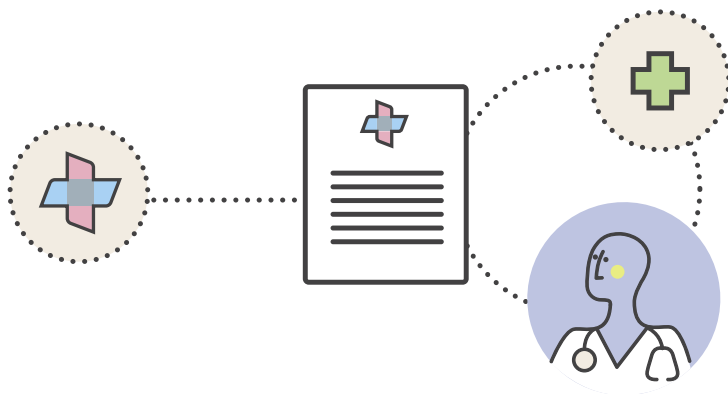
در تمامی مراحل می‌توانید از رابط خود در ساختار اقامتی‌تان کمک بگیرید!

آدرس‌های مفید

خانه بهداشت

شماره 23, Val Fleuri, کد پستی L-1526، لوکزامبورگ

معاینه ویژه برای متقاضیان حمایت بین‌المللی در دوره آموزشی CNS (با حضور مترجم) دوشنبه، سه‌شنبه و پنج‌شنبه از ساعت 8:30 الی 12:00 و از ساعت 13:00 تا 16:00.





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.





من برخوردار از حمایت بین‌المللی BPI هستم و بیشتر از سه ماه است که در لوکزامبورگ هستم.

پس از 3 ماه عضویت، CNS مرا بیمه کرده و می‌توانم پزشک خود را انتخاب کنم.

برای پرداخت قبوض دکتر یا داروخانه 100 یورو دریافت می‌کنم. این مقدار با عنوان AFM شناخته می‌شود که همان پیش پرداخت هزینه‌های پزشکی است. وقتی از این پیش‌پرداخت استفاده کردم، از رابط خود می‌خواهم تا برایم AFM جدیدی تهیه کند!

وقتی نزد پزشک می‌روید

- کارت تأمین اجتماعی خود را ارائه می‌کنید.
- در پایان ملاقات با پزشک هزینه ویزیت را پرداخت می‌کنید.

برای بازپرداخت

- فاکتور را با مدرک پرداخت به CNS ارسال می‌کنید. برای اولین بازپرداخت، باید صورت حساب بانکی را پیوست کنید (RIB - مدرکی که شماره حساب بانکی شما را نشان می‌دهد).
- برای ارسال نامه به CNS نیازی به مهر کردن پاکت ندارید!
- اگر فاکتور (یا مجموع چندین فاکتور) بیش از 100 یورو باشد و کمتر از پانزده روز گذشته آن را پرداخت کرده باشید، می‌توانید برای بازپرداخت سریع آن در پیشخوان CNS وقت بگیرید. چکی را دریافت می‌کنید که بایستی ظرف سی روز آن را نقد کنید یا به یکی از دفاتر پست ببرید.
- اگر فاکتور (یا مجموع چندین فاکتور) بیش از 250 یورو باشد، می‌توانید به رابط خود در ساختار اقامتی‌تان مراجعه کنید یا برای درخواست کمک ویژه مستقیماً به بخش راهنمایی و کمک‌هزینه‌های ONA مراجعه کنید. CNS هزینه را مستقیماً به پزشک پرداخت می‌کند و شما مجبور نخواهید بود هزینه را از پیش پرداخت کنید.
- همچنین باید سهم خود را بپردازید. CNS بین 80 تا 100 درصد فاکتور را بازپرداخت می‌کند، باقی‌مانده «سهم شخصی» نامیده می‌شود و بر عهده شما است. بنابراین می‌توانید از AFM خود استفاده کنید.
- لطفاً به خاطر داشته باشید که تمام رسیدهای داروخانه را نگه دارید!

در هر یک از این مراحل، می‌توانم از رابط خود درخواست کمک کنم.





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)





وقتی به داروخانه می‌روید

نسخه ندارم:

- شما فقط می‌توانید داروهای خاصی را دریافت کنید که «بدون نسخه» هستند.
- مبلغی به شما برگردانده نخواهد شد.

یک نسخه دارم.

- CNS هزینه داروها را تا 80 درصد پرداخت خواهد کرد. این مقدار می‌تواند برای بیماری‌های مزمن و یا بسیار حاد به 100 درصد نیز برسد، تمام روش‌های پیشگیری از بارداری (به جز کاندوم) صد درصد تحت پوشش هستند، اما برای برخی داروها یا محصولات ممکن است فقط 40 درصد پوشش داده شود. قبل از خرید مطمئن شوید!
- توجه کنید، برخی داروها یا معالجات حتی در صورت داشتن نسخه، ابتدا بازپرداخت نخواهند شد!
- در داروخانه تنها بخشی را پرداخت می‌کنید که توسط CNS پرداخت نمی‌شود، یعنی همان «سهم شخصی». چون هزینه‌های تقبل شده توسط CNS قبلاً کسر شده، لازم نیست فاکتورهای داروخانه را برای بازپرداخت به CNS ارسال کنید.

اگر هزینه‌ها بیشتر از بودجه من باشد، برای دریافت کمک در مراجعاتم، یا برای درخواست پیش‌پرداخت جدید برای هزینه‌های پزشکی، می‌توانم با رابط ساختار اقامتی‌ام یا مستقیماً با بخش راهنمایی و کمک هزینه‌های ONA تماس بگیرم. باید بلیط داروخانه را نزد خود نگه دارید.

آدرس‌های مفید

صندوق ملی سلامت (CNS)

شماره 4، خیابان Mercier، کد پستی 2144-L، لوکزامبورگ Gare

تلفن: 1 - 00352 27 57

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

برای ارسال نامه‌ها:

صندوق ملی سلامت، بخش بازپرداخت‌ها

شماره 125، جاده Esch، کد پستی 2980-L، لوکزامبورگ

برای گرفتن وقت: www.cns.lu

اداره ملی مهاجرت (ONA)

بخش راهنمایی و کمک‌هزینه‌ها

شماره 5، خیابان Carlo Hemmer، کد پستی 1734-L، لوکزامبورگ

ایمیل: info@ona.etat.lu

تلفن: 00 352 247 - 75754

دوشنبه تا جمعه از ساعت 8:00 تا 12:00 و از ساعت 14:00 تا 17:00.

مدارک و لینک‌های مفید

در شهرداری محل زندگی خود به بروشور فرانسوی در بخش پذیرش DPI

(متقاضیان حمایت بین‌المللی) و BPI (برخورداران از حمایت بین‌المللی) مراجعه

کنید: [https://ona.gouvernement.lu/dam-assets/pdf/guide-tout-savoir-](https://ona.gouvernement.lu/dam-assets/pdf/guide-tout-savoir-DPI-BPI-communes-FR.pdf)

[DPI-BPI-communes-FR.pdf](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)





من برخوردار از حمایت بین‌المللی هستم (BPI)

ONA همچنان هزینه عضویت شما در CSN را به مدت سه ماه پرداخت خواهد کرد تا فرصت داشته باشید خودتان بتوانید به عضویت جایی دربیایید.

از همان لحظه و اگر دیگر در خوابگاه زندگی نمی‌کنید، می‌توانید با **دفتر اجتماعی شهرداری محل زندگی** خود تماس بگیرید تا در اقدامات پیش‌رویتان از آنها کمک بگیرید.

برخی پزشکان و بیمارستان‌ها سیستم «پرداخت مستقیم فوری» (PID) را ارائه می‌دهند. با سیستم (PID) نیازی به پرداخت پیش‌پرداخت برای هزینه‌هایی که توسط بیمه سلامت پوشش داده می‌شوند را ندارید، زیرا مبلغ تحت پوشش توسط CNS بلافاصله بازپرداخت می‌شود. با این حال، گاهی ممکن است هنوز نیاز باشد که هزینه‌های درمان را از قبل پرداخت کنید.

وقتی که نمی‌توانید هزینه مراقبت‌های بهداشتی خود را از پیش پرداخت کنید، می‌توانید از اداره اجتماعی درخواست **پرداخت‌کننده شخص ثالث** کنید.

پرداخت‌کننده شخص ثالث اجتماعی (TPS) به این معنی است که من دیگر نیازی به پرداخت پول برای مراقبت‌های بهداشتی ندارم و هزینه خدمات به طور مستقیم توسط CNS پرداخت می‌شود.

بسته به وضعیت مالی شما، اداره اجتماعی ممکن است سهم شخصی شما را پوشش دهد. شما یک گواهی TPS همراه با دفترچه‌ای از برچسب‌ها دریافت می‌کنید و هنگامی که نزد پزشک می‌روید آن را همراه خواهید داشت.

اگر TPS ندارید، برای فاکتورهای بالای 100 و 250 یورو و کمک‌های خاص، روند و حمایت‌های ویژه‌ای وجود دارد. (صفحه 27 را ببینید)

لینک‌های مفید

<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-payantsocial.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.



من برخوردار از حمایت موقت هستم

پس در اینصورت توسط واحد بهداشت متقاضیان حمایت بین‌المللی عضو صندوق ملی سلامت ملی (CNS) می‌شوید. اکنون شما به‌طور کامل بیمه شده‌اید و می‌توانید پزشک خود را انتخاب کنید (صفحه 27).

من جزء برنامه اسکان مجدد در لوکزامبورگ بوده‌ام

شما متقاضی حمایت بین‌المللی هستید (DPI)

- درخواست شما برای حمایت بین‌المللی مانند سایر درخواست‌های حمایت بین‌المللی که در لوکزامبورگ ارائه شده، بررسی می‌شود. بنابراین شما همانند سایر متقاضیان حمایت بین‌المللی روند را دنبال می‌کنید (به صفحه 19 مراجعه کنید).

شما توانسته‌اید از حمایت بین‌المللی در کشوری دیگر برخوردار شوید

- توانسته‌اید در کشوری دیگر از حمایت بین‌المللی برخوردار شوید و در لوکزامبورگ مستقر شده‌اید. پس در این حالت توسط واحد بهداشت متقاضیان حمایت بین‌المللی به عضویت صندوق سلامت ملی (CNS) درمی‌آید. از آنجایی که برای بیمه کامل باید 3 ماه صبر کنید، در طی این 3 ماه و پس از آن، از پوشش بیمه‌ای مشابه DPIها برخوردار خواهید شد (صفحات 25 و 27 را ببینید).

شما متقاضی نابالغ دریافت حمایت بین‌المللی هستید

- اگر زیر 18 سال دارید، در لوکزامبورگ به عنوان فرد نابالغ محسوب می‌شوید. عضویت شما در CNS بر عهده واحد سلامت متقاضیان حمایت بین‌المللی/CS-DPI است.
- برخلاف سایر متقاضیان حمایت بین‌المللی، شما بلافاصله در CNS بیمه می‌شوید.

در تمامی مراحل می‌توانم از رابطم در ساختار اقامتی خود کمک بگیرم.



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 maison 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>





مراجعة به پزشک اولین معاینه پزشکی الزامی است

هر متقاضی حمایت بین‌المللی باید طی 6 هفته پس از ورود به لوکزامبورگ الزاماً معاینه شود. این معاینه توسط بخش پزشکی واحد بهداشت برای متقاضیان حمایت بین‌المللی CS-DPI/انجام می‌شود.

این معاینه پزشکی به عنوان بخشی از پذیرش شما انجام می‌شود و امکان شناسایی هر گونه بیماری یا اختلال روانی را فراهم می‌کند.

هر چه بیماری زودتر تشخیص داده شود، بهتر می‌توان آن را درمان کرد. به همین دلیل بررسی وضعیت سلامت مهم است.

همچنین واکسیناسیون برای بزرگسالان و نوجوانان از سن 13 سالگی انجام می‌شود. در طول مشاوره پزشکی اجباری در مرکز درمانی، یک پزشک عمومی نسخه‌ای برای مشاوره با یک متخصص اطفال (پزشکی که در امور کودکان تخصص دارد) صادر خواهد کرد. سپس متخصص اطفال با والدین در مورد واکسیناسیون‌های لازم برای کودکشان صحبت خواهد کرد.

معاینات در Ligue Médico-Sociale (مرکز خدمات پزشکی-اجتماعی لوکزامبورگ) انجام می‌شود.

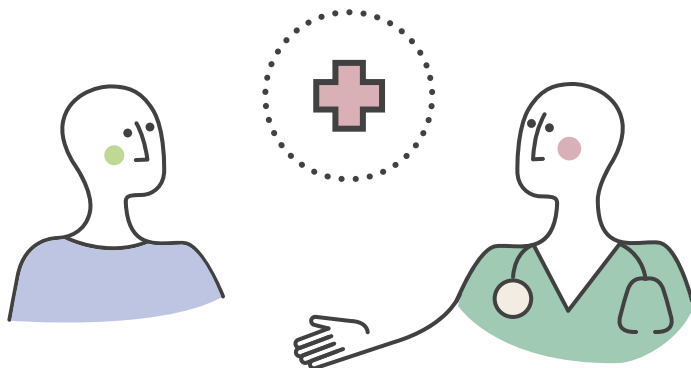
آدرس‌های مفید
Ligue Médico-Sociale

مرکز خدمات پزشکی-اجتماعی لوکزامبورگ
شماره 2، خیابان George C. Marshall
کد پستی L-2181 لوکزامبورگ
تلفن: 48 33 33-1



لینک مفید
<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.

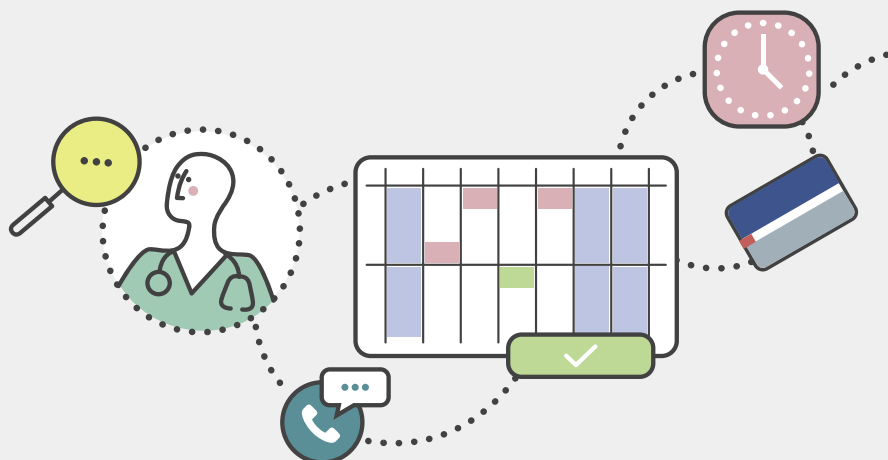
Un médecin généraliste s'occupe des problèmes de santé au sens large. Il peut vous orienter ensuite vers un médecin spécialiste.

- 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 ».



ملاقات‌های پزشکی

پس از سه ماه عضویت در CNS، بیمه شده‌ام و می‌توانم پزشک خود را انتخاب کنم.

یک پزشک عمومی به مشکلات سلامت به صورت کلی می‌پردازد. سپس می‌تواند شما را به یک پزشک متخصص ارجاع دهد.

• پزشک به درخواست شما گوش می‌دهد و در صورت لزوم شما را معاینه می‌کند.

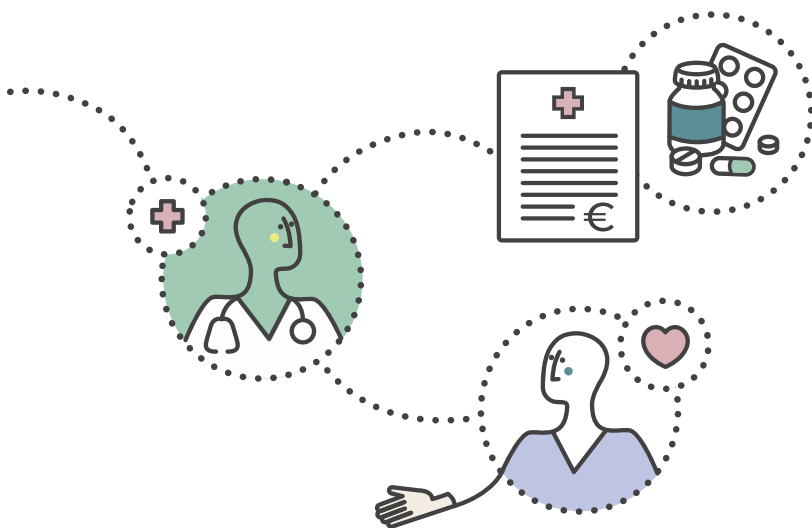
• او می‌تواند دارو، آزمایش خون، رادیوگرافی یا معاینات تکمیلی دیگری را تجویز کند.

یک پزشک متخصص با بخشی از بدن یا عده‌ای از افراد خاص سر و کار دارد، به عنوان مثال یک متخصص اطفال (برای کودکان)، یک دندانپزشک (برای دندان‌ها)، یک چشم‌پزشک (برای چشم)، یک متخصص زنان و زایمان (متخصص دستگاه تناسلی و تولید مثل زنان)، یک متخصص اورولوژی (متخصص دستگاه تناسلی و تولید مثل مردان)....

• در صورت لزوم می‌تواند به شما گواهی عدم توانایی انجام کار یا حضور در مدرسه بدهد.

• در لوکزامبورگ پزشک می‌تواند مرد یا زن باشد.

توجه! برای انجام معاینه نزد متخصصان خاص و بازپرداخت هزینه توسط CNS، من به نسخه‌ای از پزشک عمومی خود نیاز دارم. برای برخی درمان‌ها (مثل دندان یا عینک)، اول باید پیش‌فاکتور یا رسید تخمین هزینه بگیرم. سپس آن را برای CNS می‌فرستم تا قبل از شروع درمان موافقت آن‌ها را بگیرم و بدانم چقدر باید خودم پرداخت کنم.



اگر برای مراجعه خود به مترجم نیاز دارید، به اطلاعاتی که در بخش «مترجم» آمده مراجعه کنید.



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

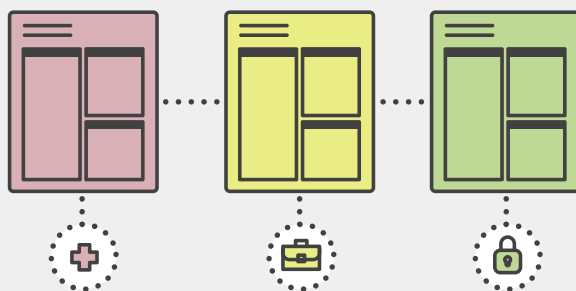
N'oubliez pas votre carte CNS !

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)





کمی زودتر آماده شوید و همیشه برای اعلام حضور به پذیرش مراجعه کنید.

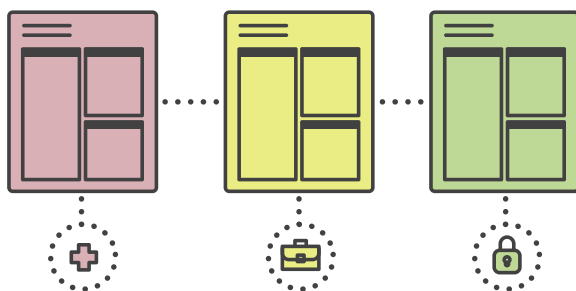
کارت CNS خود را فراموش نکنید!

پرونده پزشکی شما: در اولین مراجعه با آدرس، شماره تلفن، شماره ثبت / شماره CNS خودم تکمیل می‌شود. تمام اطلاعات داده شده محرمانه است. تمامی متخصصان بهداشت ملزم به رعایت اصل رازداری پزشکی هستند!

- برای مراجعه به پزشک عمومی می‌توانم از طریق اینترنت (مثلاً سایت doctena.lu پزشکی را انتخاب کنم یا از دوستانم جو یا شوم.
- برای مشاوره با پزشک متخصص مستقیماً با فردی که پزشک عمومی به من توصیه کرده تماس می‌گیرم یا از طریق اینترنت پزشک را انتخاب می‌کنم.

در لوکزامبورگ، سیستم برگه‌های رنگی برای اداره کردن گواهی‌های ناتوانی از کار (که به آن‌ها «گواهی بیماری» گفته می‌شود) استفاده می‌شود. وقتی یک پزشک برای شما مرخصی بیماری صادر می‌کند، این گواهی معمولاً از سه برگه با رنگ‌های متفاوت تشکیل شده است.

توجه: در صورت مرخصی استعلاجی، باید برگه صورتی را به CNS، برگه زرد را برای کارفرما بفرستم و برگه سبز را نزد خود نگه دارم.



آدرس‌های مفید

سندوق ملی سلامت

شماره 4، خیابان Mercier، کد پستی L-2144، لوکزامبورگ Gare

تلفن: 1 - 00352 27 57

لینک برای اعلام ناتوانی در کار

<https://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)





پزشکان و خانه‌های بهداشت

اگر شما و یکی از نزدیکانتان شبی، آخر هفته‌ای و یا در تعطیلات رسمی مریض شوید چه باید کرد؟

در طول هفته: 8:00 بعد از ظهر تا 12:00 شب؛

شنبه، یکشنبه و تعطیلات رسمی: 8:00 صبح تا 12:00 شب؛

خودم تماس می‌گیرم یا مستقیماً به نزدیک‌ترین مرکز پزشکی کشیک به محل اقامتم می‌روم.

پس از نیمه شب با 112 تماس می‌گیرم.

پزشک کشیک مرکز درمانی در جریان است و با من تماس می‌گیرد.

در موارد اورژانسی حیاتی، من همیشه با 112 تماس می‌گیرم. (شماره‌ای برای هفت روز هفته و تمام ساعات شبانه‌روز)

توجه! در صورت بروز موارد پزشکی اورژانسی در طول 3 ماه اول، DPI ها می‌توانند بدون مجوز قبلی ONA به بیمارستان مراجعه کنند یا با 112 تماس بگیرند. برای بازپرداخت هزینه‌های بستری در بیمارستان، مهم است که در اسرع وقت به مددکار اجتماعی ONA اطلاع دهید.

آدرس‌های مفید

مشاوره‌ها خارج از ساعات کاری عادی مطب - بدون نیاز به وقت قبلی

مرکز پزشکی Val Fleuri

شماره 23، Val Fleuri، کد پستی L-1526، لوکزامبورگ
بدون وقت قبلی

مرکز پزشکی Belval

شماره 3-5، خیابان Swing، کد پستی L-4367 Belvaux (Esch-Belval)
بدون وقت قبلی

مرکز پزشکی Ettelbruck

شماره 110، خیابان Lucien Salentiny، کد پستی L-9080، Ettelbruck
عصرها از ساعت 19:00 در روزهای هفته و از ساعت 7:00 صبح در تعطیلات و آخر هفته.

<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.



مراجعات مربوط به اطفال خارج از ساعات کار مطبها

CHL-Kannerklinik

شماره 4، خیابان Ernest barblé، کد پستی L-1210، لوکزامبورگ
فوریت‌های کودکان 24 ساعته برای زیر 16 سال.

مرکز پزشکی اطفال CHL-Kannerklinik

شماره 4، خیابان Ernest barblé، کد پستی L-1210، لوکزامبورگ
دوشنبه تا جمعه از ساعت 7:00 صبح تا 10:00 شب،
تعطیلات آخر هفته و تعطیلات رسمی از ساعت 9:00 صبح تا 9:00 شب.



بیمارستان Kirchberg

فوریت‌های پزشکی/ پلیکلینیک اطفال
شماره 9، خیابان Edward Steichen، کد پستی L-2540، لوکزامبورگ
هفت روز هفته از ساعت 8:00 صبح تا ساعت 8:00 شب

مرکز بیمارستانی شمال (CHdN)

ساختار مراقبت سرپایی از کودکان
شماره 120، خیابان Salentiny، کد پستی L-9080, Ettelbruck
هفت روز هفته از ساعت 8:00 صبح تا ساعت 8:00 شب

مرکز بیمارستانی Emile Mayrisch (CHEM)

خیابان Emile Mayrisch، کد پستی L-4240, Esch/Alzette
فوریت‌های پزشکی کودکان در بخش اورژانس Esch-sur-Alzette هر روز از دوشنبه تا یکشنبه (شامل
تعطیلات رسمی)، از ساعت 10:00 صبح تا 8:00 شب ارائه خدمات می‌کنند.

مدارک و لینک‌های مفید

برای اطلاعات بیشتر در مورد مراکز پزشکی کشیک، به این لینک مراجعه کنید:
<https://sante.public.lu/fr/urgences-gardes/services-garde/maisons-medicales/>



توجه! حضور در مراکز پزشکی نیاز به پرداخت هزینه مشاوره و گاهی اوقات هزینه‌های مازاد دارد.



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.**

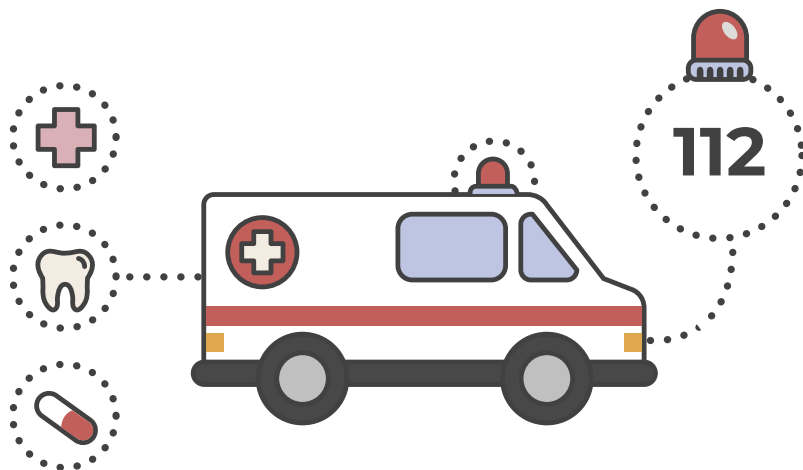
Liste des hôpitaux et pharmacies de garde:

<https://www.112.lu>



شماره‌های اورژانسی

شماره ۱۱۲ برای خبر کردن آمبولانس یا آتشنشانی



می‌توانم هر زمان (شب و روز) با **۱۱۲** تماس بگیرم، تمام روزهای سال - هفت روز هفته و بیست و چهار ساعت در شبانه‌روز

۱۱۲ یک شماره رایگان است. خودم می‌توانم با آن تماس بگیرم، از یک نگهبان یا کارکنان ساختار اقامتی‌ام بخواهم که تماس بگیرند. هزینه انتقال آمبولانس فاکتور خواهد شد این فاکتور باید توسط من پرداخت شود و بخشی از آن توسط CNS بازپرداخت خواهد شد.

اگر با **وضعیت اورژانسی** مواجه شدم، می‌توانم مستقیماً به بیمارستان کشیک هم بروم. انتقال به بیمارستان با آمبولانس هزینه دارد. برای بازپرداخت این هزینه به‌طور کامل یا جزئی توسط CNS، باید گواهی پزشک را ارائه کنم که در آن نوشته باشد این انتقال ضروری بوده است.

لیست بیمارستان‌ها و داروخانه‌های کشیک در سایت زیر:
<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

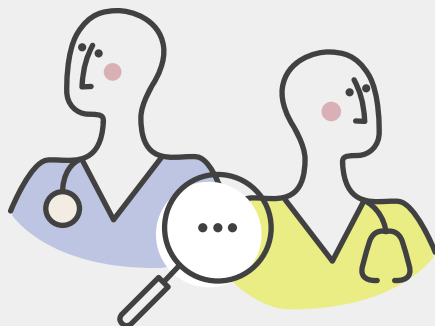
Téléphone: +352 44 11 31 33

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/>





بیمارستان‌هایی که خدمات ۲۴ ساعته و ۷ روز در هفته را ارائه می‌کنند

مرکز بیمارستانی لوکزامبورگ / CHL

شماره ۴، خیابان Ernest barblé، کد پستی L-1210، لوکزامبورگ

تلفن: 00352 44 11 11

<https://www.chl.lu/>

بیمارستان Robert Schuman

شماره ۹، خیابان Edward Steichen، کد پستی L-2540، Luxembourg Kirchberg

تلفن: 00352 26333 1

<https://www.hopitauxschuman.lu/fr/>

مرکز بیمارستانی (Emile Mayrisch) (CHEM)

خیابان Emile Mayrisch، کد پستی L-4240، Esch-sur-Alzette

تلفن: 0035 25711

<https://www.chem.lu/>

مرکز بیمارستانی شمال (CHdN)

ساختار مراقبت سرپایی از کودکان

شماره ۱۲۰، خیابان Salentiny، کد پستی L-9080، Ettelbruck

تلفن: 00352 8166-1

اورژانس‌های کودکان ۲۴ ساعته و هفت روز هفته

مرکز پزشکی اطفال CHL-Kannerklinik

شماره ۴، خیابان Ernest barblé، کد پستی L-1210، لوکزامبورگ

تلفن: 00352 44 11 31 33

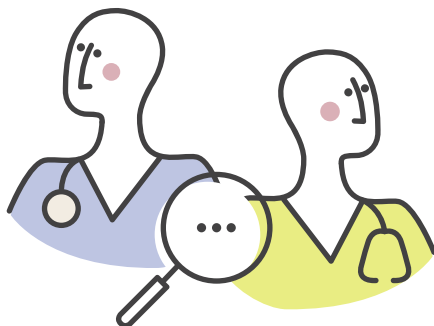
مدارک و لینک‌های مفید

برای اینکه بیمارستان‌های کشیک را بشناسید به این سایت مراجعه کنید:

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

داروخانه‌های کشیک

<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.



کی باید با ۱۱۲ تماس گرفت؟

یک تصادف شدید

- تصادف رانندگی همراه با مجروح؛
- تصادف در محل کار با صدماتی مانند بریدگی اندام، سقوط؛
- اتفاق در خانه با افراد مجروح یا سوخته؛
- هر نوع تصادف با جراحی (ورزشی و غیره)؛
- غرق شدن (حادثه در آب)؛
- فردی که مورد اصابت صاعقه یا برق گرفتگی قرار گرفته است؛

یک فرد بی‌هوش یا به شدت بیمار

- فرد بی‌هوش روی زمین که هنگامی که صدایش می‌زنیم پاسخ نمی‌دهد و به نظر می‌رسد در کما فرو رفته؛
- فردی که از درد ناگهانی و طولانی مدت در قفسه سینه، شانه‌ها، بازوها و کمر شکایت دارد؛
- شخصی که به صورت ناگهانی نمی‌تواند یک پا یا یک دستش را حتی به طور موقت حرکت دهد، یا بینایی خود را از دست داده است؛
- فردی که دیگر نمی‌تواند نفس بکشد و دارد خفه می‌شود؛
- فردی که خونریزی می‌کند، و نمی‌توان خونریزی‌اش متوقف کرد؛
- فردی که قصد خودکشی دارد.

مسئله اورژانسی

- زن بارداری که در حین زایمان است؛
- آتش‌سوزی، نشت گاز یا خطر انفجار، سیل، طوفان؛
- افراد گرفتار در یک وسیله نقلیه، ساختمان آسیب‌دیده یا تأسیسات سقوط کرده‌ای؛
- قربانیان یک عمل خشونت‌آمیز (دعوا، تجاوز، خشونت خانگی)؛
- یافتن اشیایی که شبیه مواد منفجره هستند.

با تلفن:

- اطلاعات هویتی خود را ارائه می‌کنم: نام و نام خانوادگی‌ام؛
- محل وضعیت اضطراری را نشان می‌دهم؛
- اگر مکانم متفاوت است می‌گویم که کجا هستم؛
- تا آنجا که ممکن است توصیف دقیقی از وضعیت ارائه می‌کنم؛
- به سؤالات شخص پشت تلفن پاسخ می‌دهم؛
- تلفن را قطع نمی‌کنم.



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.



شماره ۱۱۳: پلیس



می‌توانیم با ۱۱۳ در هر زمان از روز و تمام روزهای سال، ۲۴ ساعت شبانه‌روز و هفت روز هفته، تماس بگیریم **۱۱۳** یک شماره رایگان است.

کی با ۱۱۳ تماس بگیریم؟

- در صورت تهدید؛
- خطر؛
- مفقود شدن افراد؛
- سرقت؛
- تجاوز، خشونت جنسی و موارد دیگر (به صفحه ۱۲۳ مراجعه کنید).
- خشونت خانگی (به صفحه ۱۲۷ مراجعه کنید).
- تصادف جاده‌ای (در صورت وجود افراد مجروح یا عدم توافق با راننده دیگر).

با تلفن:

- اطلاعات هویتی خود را ارائه می‌کنم: نام و نام خانوادگی‌ام؛
- محل وضعیت اضطراری را نشان می‌دهم.
- اگر مکانم متفاوت است می‌گویم که کجا هستم؛
- تا آنجا که ممکن است توصیف دقیقی از وضعیت ارائه می‌کنم.
- به سؤالات شخص پشت تلفن پاسخ می‌دهم.
- تلفن را قطع نمی‌کنم.

PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ SEXUELLE ET REPRODUCTIVE



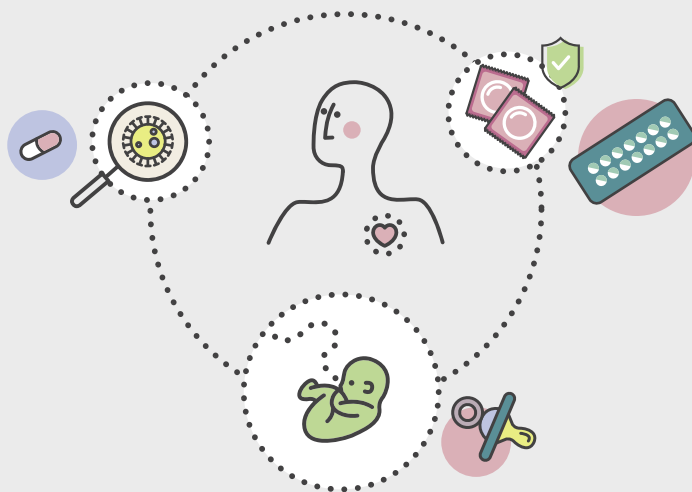
SEXUALITÉ

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.





مراقبت از سلامت جنسی و باروری خود

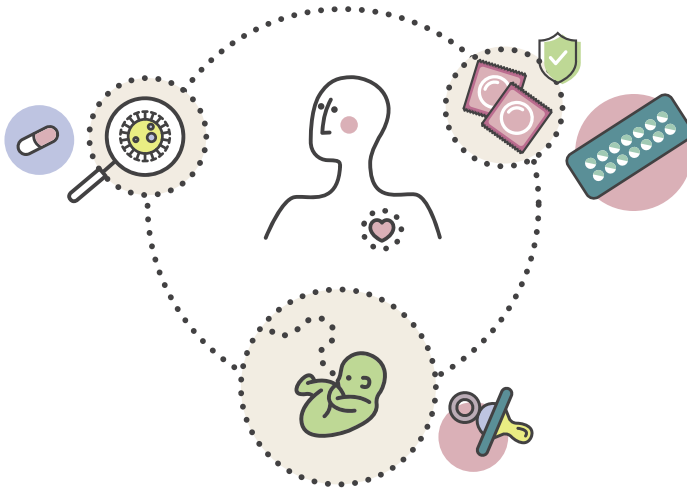
تمایلات جنسی

طبق اعلام سازمان بهداشت جهانی (OMS): «سلامت جنسی حالتی کامل از رضایت جسمی، عاطفی، روانی و اجتماعی در رابطه با تمایلات جنسی است و صرفاً فقدان بیماری، اختلال عملکرد یا ناتوانی نیست.

سلامت جنسی مستلزم رویکرد مثبت و محترمانه نسبت به تمایلات و روابط جنسی و همچنین امکان داشتن تجربیات جنسی لذتبخش و ایمن، به دور از اجبار، تبعیض و خشونت است. برای دستیابی به سلامت جنسی مقبول و حفظ آن، حقوق بشر و حقوق جنسی همه افراد باید محترم شمرده شود، از آن حفاظت و آن را رعایت کرد.

رابطه جنسی یکی از ابعاد مهم زندگی انسان است.

هر کس با احترام به خود، دیگران و قانون، آن طور که صلاح می‌داند، بر اساس شرایط خود آن را تجربه می‌کند. زندگی جنسی و عاطفی در جریان زندگی تغییر می‌کند.





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.).

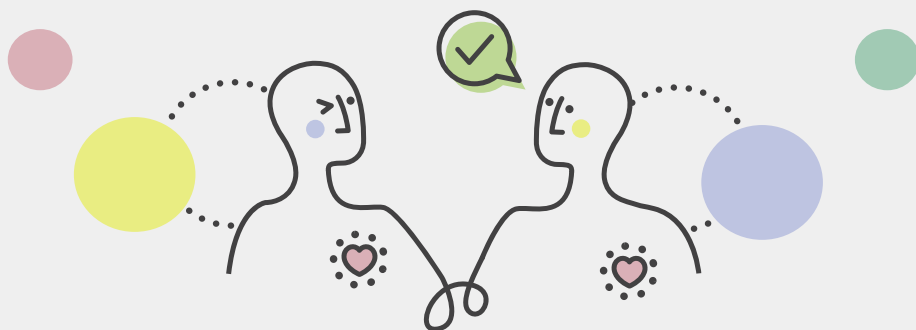
Aucune personne ne peut être obligée de vivre des situations sexuelles si elle ne le veut pas ; pas même un baiser, un attouchement, des commentaires dégradants, du harcèlement, du cyberharcèlement ou des photos, etc.

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.





رضایت

صمیمیت جنسی با کسی مستلزم رضایت متقابل است؛ دو نفر باید بدون اجبار یا خشونت (فیزیکی، روانی، باج‌گیری و غیره) موافق این امر باشند.

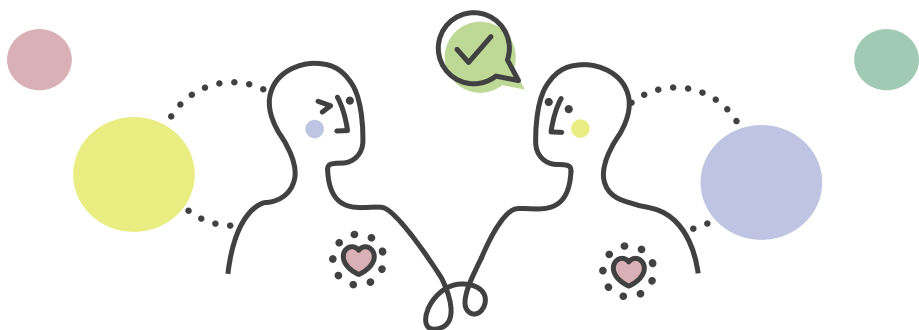
اگر کسی تمایل نداشته باشد نمی‌توان او مجبور کرد که موقعیت‌های جنسی و حتی بوسیدن، لمس کردن، سخنان تحقیرآمیز، آزار و اذیت، مزاحمت‌های سایبری یا عکس و غیره را متحمل شود.

هیچ رابطه جنسی اجباری حتی در بین زوجین پذیرفته نیست. شخصی که مجبور به این کار شده همواره می‌تواند به پلیس شکایت کند (به صفحه 123 مراجعه کنید).

باید مراقب موقعیت‌هایی که باعث می‌شوند معذب شوید، باعث آزارتان هستند یا شما را شوکه می‌کنند، باشید.

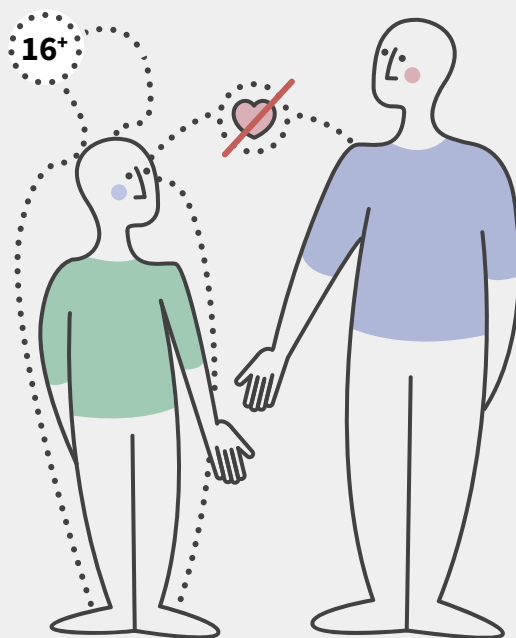
اگر جرأت نه گفتن به طرف مقابل را نداشته باشم چون می‌ترسم رفتار خشونت‌آمیزی از او سر بزنند، چون می‌ترسم عشق او را از دست بدهم یا اگر آنچه را که از نظر جنسی تجربه می‌کنم، دوست نداشته باشم، باید با کسی صحبت کنم که به من کمک کند تا به موضوع آگاهانه‌تر نگاه کنم.

برای اینکه بدانم چه چیزی را دوست دارم و چه چیزی را دوست ندارم، باید به خودم و به بدنم گوش دهم تا مرا راهنمایی کند. باید به آنچه حس می‌کنم اعتماد داشته باشم.





MAJORITÉ SEXUELLE

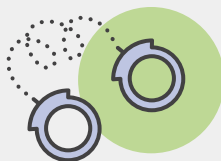


La majorité sexuelle au Luxembourg est fixée à **16 ans**. Ceci signifie qu'avoir une relation sexuelle avec un mineur de moins de 16 ans, même consentant, est interdit.

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.

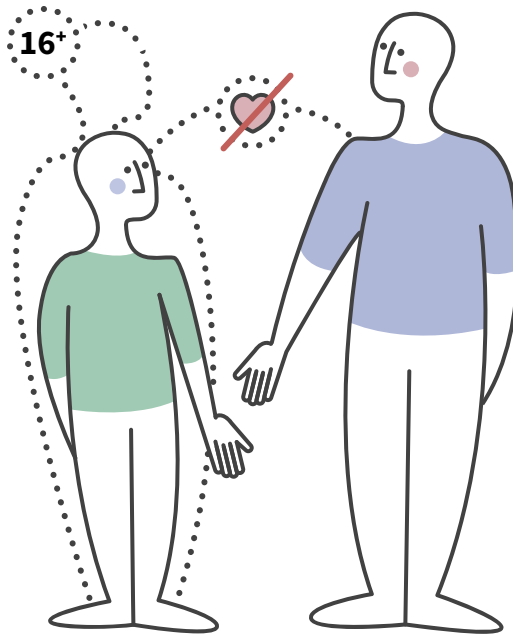
L'âge de la victime constitue une circonstance aggravante pour l'auteur d'une infraction sexuelle qui entraîne des peines plus lourdes (emprisonnement et amende).



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

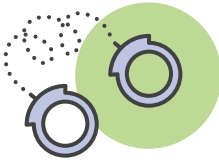


بلوغ جنسی



بلوغ جنسی در لوکزامبورگ **16 سال** تعیین شده است. یعنی داشتن رابطه جنسی با کودک زیر 16 سال حتی با رضایت او ممنوع است.

قبل از 16 سالگی، قانون می‌گوید که فرد صغیر قادر نیست رضایت معتبری (یعنی رضایتی به خوبی درک شده، و فکر شده) و بدون اجبار داشته باشد و برای اینکار بلوغ لازم را ندارد، زیرا با توجه به سنش او فردی آسیب‌پذیر است. با این حال، روابط جنسی از سن 13 سالگی مجاز است، مشروط بر اینکه اختلاف سنی بین دو نفر بیش از چهار سال نباشد و رضایت هر دو طرف وجود داشته باشد.



با این حال، اگر شک یا تردیدی وجود داشته باشد که رضایت طرفین متقابل نبوده است، می‌توان گزارش کرد و پلیس تحقیقات لازم را انجام خواهد داد.

سن قربانی در ارتکاب تجاوز جنسی، شرایط سختگیرانه‌تری را برای مرتکب آن به همراه دارد که شامل مجازات‌های سنگین‌تری (حبس و جزای نقدی) است.

سن قانونی ازدواج برای دختران و پسران 18 سال است



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* ».



گرایش‌های جنسی، هویت‌های جنسی و رفتار جنسی، تبعیض

در لوکزامبورگ تمامی گرایش‌های جنسی، هویت‌های جنسی و رفتار جنسی پذیرفته شده است.

گرایش‌های جنسی

گرایش جنسی یعنی کدام جنس شما را جذب می‌کند.

شکل‌های مختلف تمایل جنسی وجود دارد، به عنوان مثال:

- دگرجنس‌گرا: فردی که احساس می‌کند جذب افراد جنس مخالف می‌شود.
- همجنس‌گرا: فردی که به افراد همجنس علاقه دارد.
- دوجنس‌گرا: فردی که به افراد هر دو جنس علاقه‌مند است.
- بی‌جنس‌گرا: فردی که هیچ جاذبه جنسی ندارد.

این نمونه‌ها نشان‌دهنده تنوع کامل تمایلات جنسی نیستند. تمایل جنسی می‌تواند در طول زندگی فرد متنوع باشد.

در لوکزامبورگ همه زوج‌ها از حقوق یکسانی برخوردارند. زندگی مشترک افراد از یک جنس و ازدواج همجنس‌گرایان قانونی است.

هویت جنسی

هویت جنسی هیچ ارتباطی با اولویت‌های جنسی یا عاطفی ندارد.

هویت جنسی یک فرد، جنسیتی است که هر روز با آن شناسایی می‌شود و طبق آن رفتار می‌کند. این جنسیت ممکن است با جنسیتی که از بدو تولد داشته متفاوت باشد.

هرچند هنجارها به ما می‌آموزند که تنها دو انتخاب وجود دارد، مرد یا زن، اما در واقعیت افراد جنسیت خود را به روش‌های بسیار متنوع‌تری تجربه و ابراز می‌کنند.

هویت‌های جنسی متفاوتی وجود دارد، در اینجا چند نمونه ذکر شده: سیسجندر (همسوجنسیتی)، تراجنسیتی، بدون تمایل جنسی، هویت جنسی سیال، جنسیت غیر دودویی (غیر باینری).

مانند گرایش جنسی، هویت جنسی یک فرد می‌تواند در طول زندگی تغییر کند.

«ترنس» به شخصی گفته می‌شود که هویت و رفتار جنسی او با هویت و رفتاری جنسی بدو تولدش متفاوت است.

تراجنسیتی بودن فقط مربوط به بدن یا ظاهر نیست. یک فرد تراجنسیتی ممکن است خود را در نقش‌های اجتماعی سنتی «دختر» یا «پسر» به رسمیت نشناسد.



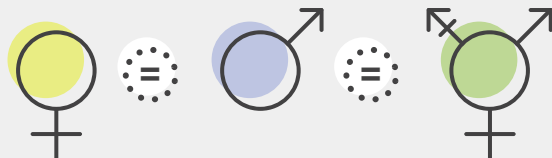
L'ÉGALITÉ DE TRAITEMENT

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





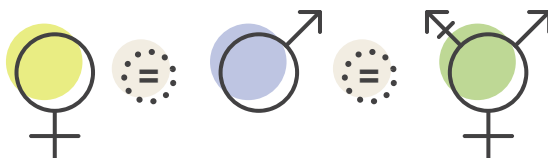
رفتار برابر

لوکزامبورگ از رفتار برابر بین تمامی افراد دفاع می‌کند.

برابری زن و مرد در قانون اساسی تصریح شده است. علاوه بر این، قانون ویژه‌ای تبعیض نژادی یا قومی، جنسی، تمایل جنسی، مذهبی یا عقیده‌ای، معلولیت، و سنی را ممنوع می‌کند.

اگر قربانی تبعیض هستید، مرکز برای برابری می‌تواند به شما کمک کند (خدمات مشاوره و ارجاع، تحقیق و شکایت و غیره).

هوموفوبیا و ترنس‌هراسی در لوکزامبورگ مجازات می‌شود. همجنس‌گرا هراسی و ترنس‌هراسی به ویژه در قالب توهین، تمسخر، واژگان منفی و انگ زدن، اعمال و نگرش‌های خصمانه (بدخواهانه، پرخاشگرانه) نسبت به افراد تراجنسیتی یا همجنس‌گرا نمود پیدا می‌کند.



اگر سؤالی دارم، اگر قربانی هوموفوبیا یا ترنس‌هراسی هستم، اگر احساس می‌کنم مورد تبعیض واقع شده‌ام، می‌توانم کمک پیدا کنم.



آدرس‌های مفید

مرکز رفتار برابر (CET)

شماره 65، خیابان Arlon، کد پستی L-1140، لوکزامبورگ

تلفن: 00352 28 37 36 35

ایمیل: info@cet.lu

www.cet.lu

مرکز افراد ال‌جی‌بی‌تی‌آی‌کیو+ سیگال (LGBTIQ + Cigale)

شماره 16، خیابان Notre-Dame، کد پستی L-2240، لوکزامبورگ

تلفن: 00352 26 19 00 18

ایمیل: info@cigale.lu

www.cigale.lu

مرکز رنگین کمان - روزا لوکزامبورگ (Rainbow Center - Rosa Lëtzebuerg asbl)

شماره 19، خیابان Saint-Esprit، کد پستی L-2090، لوکزامبورگ

تلفن: 00352 26 19 96

ایمیل: 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 !





تولید مثل باروری

انسان‌ها از اولین قاعدگی و انزال بارور می‌شوند.

توانایی تولید مثل با افزایش سن کاهش می‌یابد. در زنان، توانایی طبیعی برای تولید مثل با یائسگی (توقف پریود) متوقف می‌شود.



در شرایط ناباروری، معاینات پزشکی کامل و همچنین وسایل کمک باروری در دسترس اند. CNS می‌تواند آنها را پوشش دهد.

هرکسی آزاد است که تصمیم بگیرد با هر فردی که می‌خواهد، بچه‌دار بشود یا نه.

تولید اسپرماتوزوئید (اسپرماتوزنز)

اسپرم یک سلول میکروسکوپی بسیار کوچک است. دُمش به او اجازه می‌دهد در محیطی مرطوب مانند واژن به جلو حرکت کند.

به طور معمول، از زمان بلوغ تا پایان عمر یک مرد، بیضه‌ها به طور مداوم اسپرم جدید تولید می‌کنند. آنها در طول انزال منی که حاوی میلیون‌ها اسپرم است آزاد می‌شوند. یک اسپرم برای بارور کردن تخمک زن کافی است و در نتیجه باعث بارداری می‌شود.



سلول‌های اسپرم در واژن زنان تا ۷ روز زنده می‌مانند.

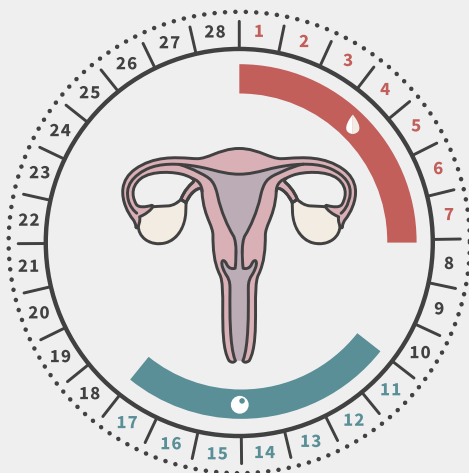
به این علت است که رابطه جنسی که چند روز قبل از تخمک‌گذاری انجام شده می‌تواند زن را باردار کند!



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.

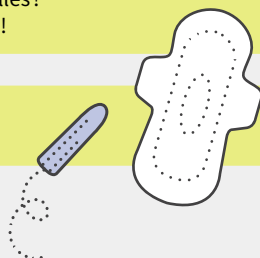
Les règles durent en général de 3 à 6 jours. Elles peuvent faire mal au ventre, à la tête et au dos, elles peuvent aussi s'accompagner de fatigue. Toutes les femmes ne ressentent pas forcément les mêmes signes.

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).

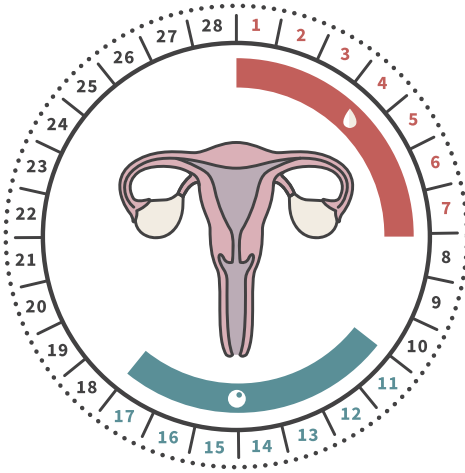
Pour éviter les infections, changez votre tampon ou votre serviette toutes les 4 heures et videz votre coupe ! La nuit, préférez les serviettes menstruelles !
N'utilisez pas de tampon ou de coupe en dehors de vos règles !

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





چرخه قاعدگی



چرخه قاعدگی مجموعه‌ای از پدیده‌های فیزیولوژیکی و هورمونی است که

بین روز اول قاعدگی تا آخرین روز پیش از قاعدگی بعدی اتفاق می‌افتد.

برای اکثر زنان، طول چرخه حدود 28 روز است. برخی چرخه‌های نامنظم دارند (که طول چرخه متفاوت است).

مراقب باشید، طول چرخه می‌تواند توسط عوامل مختلفی مانند استرس مختل شود.

در اولین روزهای چرخه قاعدگی، تخمک در یکی از تخمدان‌ها رشد می‌کند. وقتی به بلوغ رسید، توسط تخمدان به داخل لوله فالوپ رانده می‌شود. و این همان تخمک‌گذاری است.

سیس تخمدان به مدت 14 روز هورمونی را تولید می‌کند که باعث آماده‌سازی دیواره‌های رحم برای پذیرش تخمک می‌شود، البته اگر توسط اسپرم بارور شده باشد. اگر تخمک بارور نشود، آماده‌سازی رحم بی‌فایده می‌شود و در پایان این دوره 14 روزه رحم تلاش می‌کند که خود را از آن خلاص کند. این عمل منجر به خونریزی کم و بیش شدیدی شده که از طریق واژن دفع می‌شود. و این همان قاعدگی است.

قاعدگی معمولاً 3 تا 6 روز طول می‌کشد. قاعدگی می‌تواند باعث درد معده، سر و کمر شود، همچنین می‌تواند با خستگی همراه باشد. همه زنان علائم مشابهی را تجربه نمی‌کنند.

برخلاف برخی باورها، قاعدگی بدن زنان را تمیز نمی‌کند، بلکه نتیجه یک فرآیند بیولوژیکی مرتبط با هورمون‌های جنسی است.

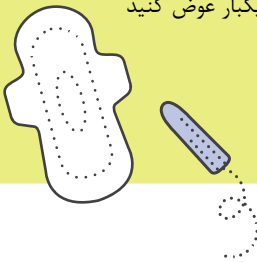
افسانه‌ها و باورهای غلط زیادی در ارتباط با قاعدگی وجود دارد: برای دسترسی به اطلاعات تأیید شده و دقیق به متخصصان بهداشت اعتماد کنید.

برای جلوگیری از نشت خون، زنان می‌توانند از محافظ خارجی مانند (نوار بهداشتی یا شورت قاعدگی قابل شستشو) یا محافظی که داخل واژن گذاشته می‌شود، مانند تامپون یا کاپ قاعدگی استفاده کنند.

برای جلوگیری از عفونت، تامپون یا نوار بهداشتی خود را هر چهار ساعت یکبار عوض کنید و کاپ خود را خالی کنید! شب‌ها، ترجیحاً از نوار بهداشتی استفاده کنید!

وقتی پررود نیستید از تامپون یا کاپ قاعدگی استفاده نکنید!

برخی از محافظ‌های قاعدگی در 3 مرکز برنامه‌ریزی خانواده به‌صورت رایگان در دسترس هستند.





LA CONTRACEPTION

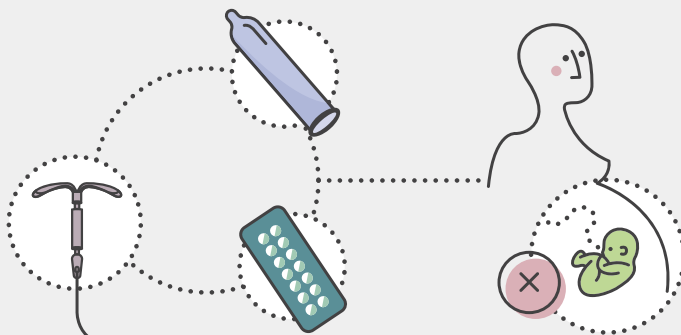
Il existe des moyens pour contrôler la procréation et éviter les grossesses non désirées : c'est la contraception.

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



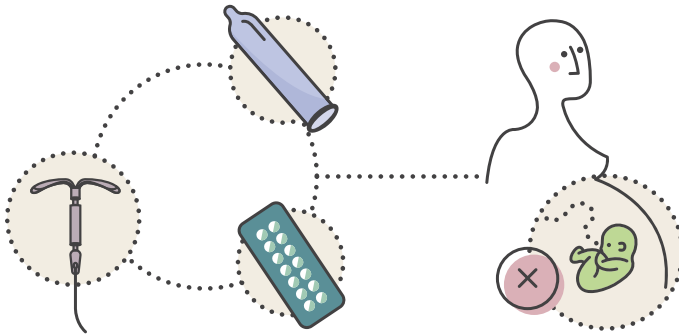
پیشگیری از بارداری

راه‌هایی برای کنترل تولید مثل و جلوگیری از بارداری ناخواسته وجود دارد: این همان پیشگیری از بارداری. پیشگیری به همه اجازه می‌دهد تا هر بار بدون خطر بارداری رابطه جنسی داشته باشند و برای تولد فرزند خود در زمان مورد نظرشان برنامه‌ریزی کنند.

چندین نوع پیشگیری از بارداری وجود دارد:

- برگشت پذیر (موقت) و برگشت‌ناپذیر (راه بازگشتی ندارد).
- هورمونی، مانند قرص و غیر هورمونی مانند کاندوم یا آی‌یودی مسی.

هشدار، به محض اینکه پیشگیری از بارداری را قطع کنیم امکان دارد باردار شوم!



در لوکزامبورگ، روش‌های پیشگیری از بارداری برای همه زنان و دخترانی که عضو CNS هستند رایگان است و هیچ محدودیت سنی ندارد.

دسترسی رایگان شامل همه انواع روش‌های پیشگیری از بارداری می‌شود (به جز کاندوم): قرص، چسب، حلقه واژنی، دستگاه داخل رحمی، ایمپلنت، و همچنین لوله‌بندی و وازکتومی.

روش‌های ضد بارداری را پزشک عمومی یا متخصص زنان در طول مشاوره پزشکی می‌توانند تجویز کنند. سپس باید با ارائه نسخه به داروخانه مراجعه کنید و آن را دریافت کنید.

مراجعات به دکتر زنان و زایمان و روش‌های مختلف پیشگیری از بارداری (شامل کاندوم) در 3 مرکز تنظیم خانواده (Planning Familial) به‌صورت رایگان ارائه می‌شوند دارد.

برای اطلاعات دقیق، به این وب سایت مراجعه کنید: www.macontraception.lu



LES PRÉSERVATIFS

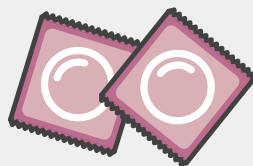
Le préservatif, s'il est bien utilisé, est, pour les femmes et les hommes, **le seul moyen efficace contre les infections sexuellement transmissibles ET les grossesses non désirées.**

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.

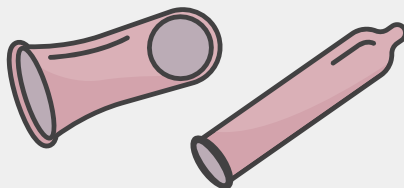
POUR ÊTRE BIEN PROTÉGÉ, RESPECTEZ LE MODE D'EMPLOI DU PRÉSERVATIF :

- 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





کاندوم‌ها

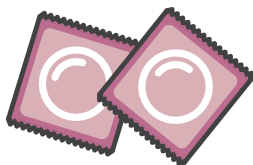
در صورت استفاده صحیح، کاندوم تنها وسیله مؤثر در برابر عفونت‌های مقاربتی و حاملگی‌های ناخواسته برای مردان و زنان است.

بسیار مهم است که در هر بار رابطه جنسی از کاندوم جدیدی استفاده شود.

کاندوم‌های مردانه و زنانه به‌صورت رایگان در مراکز برنامه‌ریزی خانواده (Planning Familial) در دسترس هستند، اما در داروخانه‌ها و فروشگاه‌های بزرگ باید پرداخت شوند.

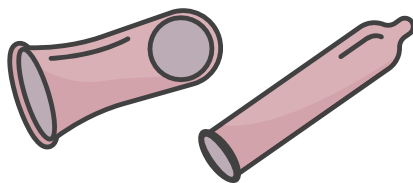
برای حفاظت بهتر، دستورالعمل‌های استفاده از کاندوم را دنبال کنید:

- کیسه حاوی کاندوم را با انگشتان خود پاره کنید؛ از هیچ شیئی که ممکن است باعث سوراخ شدن آن شود، مانند قیچی، استفاده نکنید؛
- کاندوم را از کیسه بیرون بیاورید و مراقب باشید که مثلاً با ناخن‌ها یا جواهرات یا دندان‌هایتان آسیبی به آن وارد نشود؛
- کاندوم را در جهت درست روی نوک آلت تناسلی در حالت نعوظ قرار دهید؛
- باید بتواند به سمت پایین باز شود؛
- همزمان، آن را با انگشتان خود فشار دهید تا هوا خارج شود؛
- کاندوم را در امتداد آلت تناسلی تا پایه آن باز کنید؛
- برای هر رابطه جنسی از کاندوم جدیدی استفاده کنید؛
- دو کاندوم را روی هم قرار ندهید.



توجه! از کاندوم استفاده نکنید اگر:

- بسته‌بندی آن آسیب دیده؛
- تاریخ انقضای آن گذشته ؛
- روی کیسه علامت استاندارد «CE» وجود ندارد؛
- شرایط نگهداری آن مناسب نبوده: در معرض گرما، نور، آفتاب یا رطوبت بوده؛
- برای مدت طولانی در جیب، یا کیف پول تحت فشار بوده؛
- آن را وارونه گذاشته‌اید؛ (اگر قبلاً تماس با آلت تناسلی مرد برقرار شده باشد، ممکن است اسپرم داخل کاندوم وجود داشته باشد، و اگر آن را برگردانید، دیگر در برابر احتمال بارداری یا بیماری‌های مقاربتی محافظت نخواهید شد، زیرا اسپرم خارج از کاندوم قرار خواهد گرفت).
- آن را بیش از حد باز کرده‌اید و دیگر نمی‌توانید به درستی روی آلت تناسلی قرار دهید

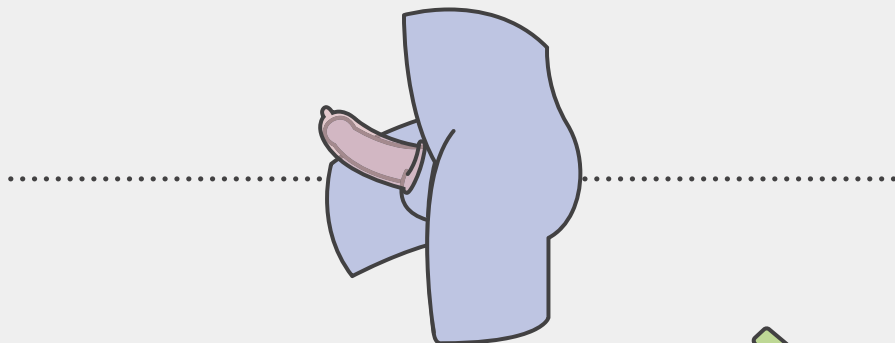




LE PRÉSERVATIF MASCULIN (EXTERNE)

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.

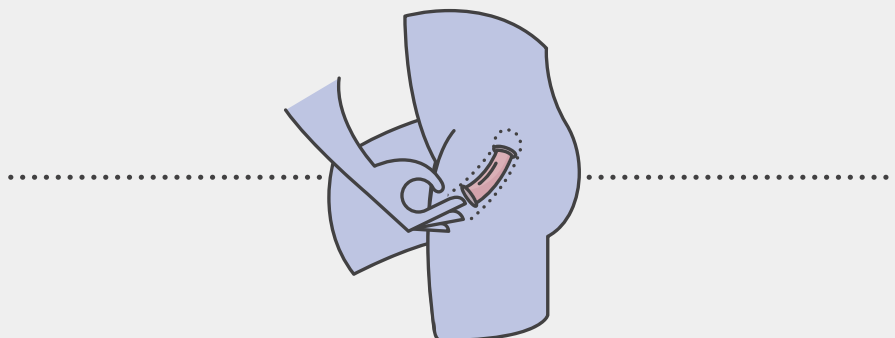


Il est vivement recommandé d'utiliser, en plus du préservatif, un gel lubrifiant spécial pour préservatif (ne jamais utiliser aucun autre produit gras ou à base de silicone qui abîmerait le préservatif). Ce gel se met sur le bout du préservatif une fois que celui-ci est en place sur le pénis; il protège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

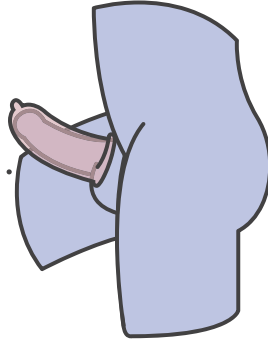




کاندوم مردانه (خارجی)

کلاهکی از لاتکس یا پلی اورتان است که روی آلت تناسلی در حالت نعوظ قرار می‌گیرد. سایزهای مختلفی دارد، و مهم است که سایز مناسب خود را انتخاب کنید تا محافظت مؤثر باشد.

در لوکزامبورگ می‌توانید کاندوم را از سوپرمارکت‌ها، داروخانه‌ها و پمپ بنزین‌ها خریداری کنید. در دبیرستان‌ها هم ارائه می‌شود. همچنین می‌توان آن را به صورت رایگان از مرکز تنظیم خانواده، مرکز «Cigale» یا از مرکز HIV Berodung تهیه کرد.

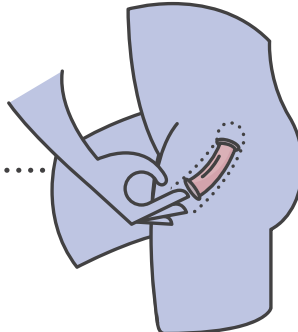


اکیداً توصیه می‌شود علاوه بر کاندوم، از ژل روان‌کننده مخصوص کاندوم استفاده کنید (هرگز از هیچ محصول چرب یا سیلیکونی دیگری که به کاندوم آسیب می‌رساند استفاده نکنید). این ژل پس از کشیدن کاندوم روی آلت تناسلی، روی نوک کاندوم گذاشته می‌شود. از کاندوم محافظت می‌کند و دخول را برای شریک جنسی لذت بخش‌تر می‌کند.

دوزهای واحد ژل روان‌کننده (مبتنی بر آب) را می‌توانید از مرکز تنظیم خانواده، مرکز «Cigale» یا از مرکز HIV Berodung بیابید. همچنین می‌توانید یک تیوب آن را از داروخانه تهیه کنید.

کاندوم زنانه (داخلی)

کاندوم زنانه در داخل واژن قرار می‌گیرد. یک غلاف / لوله انعطاف‌پذیر و دراز از جنس پلی اورتان است که در واژن یا مقعد قرار می‌گیرد. فقط می‌توانید آن را از داروخانه تهیه کنید.

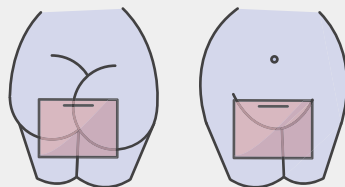




LE CARRÉ DE LATEX

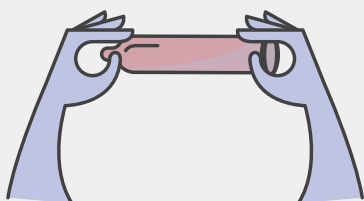
Appelé aussi digue dentaire, il est mince, souple et totalement imperméable. Il s'utilise lors de rapports bouche-sexe (cunnilingus) ou bouche-anus.

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

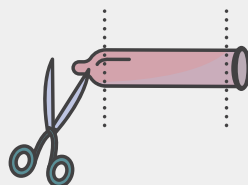


Comment fabriquer un carré de latex ?

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

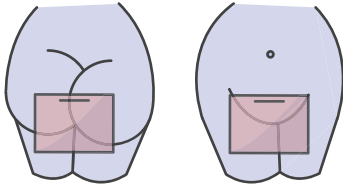
Téléphone : +352 2755-4500

E-mail : hivberodung@croix-rouge.lu

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



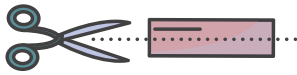
کاندوم دهانی لاتکس (دنتال دم)



سد دندانی نیز نامیده می‌شود، لایه‌ای نازک، انعطاف‌پذیر و کاملاً ضد آب است. در حین رابطه جنسی دهانی (cunnilingus) یا مقاربت دهان و مقعد استفاده می‌شود. محافظی است برای ایدز و هیپاتیت و عفونت‌های مقاربتی.

چگونه یک کاندوم دهانی درست کنیم؟

تهیه یک کاندوم دهانی از داروخانه‌ها همیشه آسان نیست. می‌توانید خودتان با استفاده از کاندوم مردانه آن را درست کنید. ابتدا وضعیت بسته‌بندی، تاریخ انقضا و اعتبار CE کاندوم را بررسی کنید. سپس آن را از هم باز، به دو قسمت تبدیل کنید، سر آن را جدا کنید و به صورت مربع لاتکس در بیاورید.



3



4

می‌توانید توصیه‌ها و کاندوم‌های مردانه را در سه مرکز تنظیم خانواده بیابید.

آدرس‌های مفید

مرکز اطلاع‌رسانی افراد گی و لزبین (Cigale)

شماره 16، خیابان Notre-Dame، کد پستی L-2240، لوکزامبورگ

تلفن: 00352 26 19 00 18

ایمیل: info@cigale.lu

www.cigale.lu

مرکز HIV Berodung (صلیب سرخ لوکزامبورگ)

شماره 94، بلوار ژنرال Patton، کد پستی L-2316، لوکزامبورگ

تلفن: 2755-4500 00352

ایمیل: hivberodung@croix-rouge.lu

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

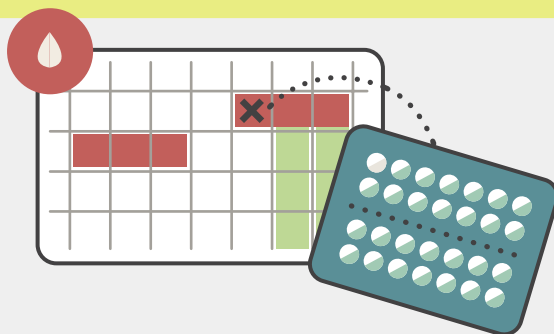


LES MÉTHODES CONTRACEPTIVES AVEC HORMONES

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).

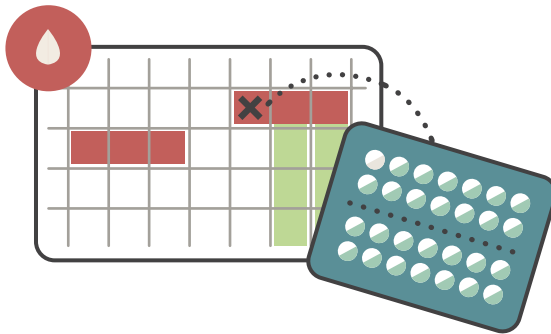


روش‌های پیشگیری از بارداری با هورمون

هورمون‌ها تخمک‌گذاری را در زنان **مسدود** و در نتیجه از برخورد اسپرم با تخمک برای بارور کردن آن جلوگیری می‌کنند. اگر دستورالعمل‌های استفاده از آنها به درستی رعایت شود بسیار مؤثرند. باروری اغلب بلافاصله پس از توقف این روش‌ها برمی‌گردد.

برخی از روش‌های هورمونی می‌توانند میزان و مدت قاعدگی و همچنین درد را در بسیاری از زنان کاهش دهند.

اولین بار که از یک روش پیشگیری از بارداری استفاده می‌کنید، باید آن را از روز اول قاعدگی شروع کنید.



قرص‌های ضد بارداری

۲۱ قرص و ۷ روز استراحت یا ۲۸ قرص بدون توقف بین ۲ بسته

زن باید یک قرص را هر روز در یک زمان به مدت ۲۱ روز (۳ هفته) مصرف کند و سپس ۷ روز وقفه ایجاد کند؛ قاعدگی اتفاق می‌افتد.

بعد از این وقفه دوباره ورق جدیدی را شروع کند و تا زمانی که تمایلی به بارداری نداشته باشد این ریتم (یک ورق قرص ۲۱ عددی و ۷ روز استراحت) را ادامه دهد.

برخی از قرص‌ها به طور مداوم و بدون وقفه مصرف می‌شوند (ورق ۲۸ عددی قرص)؛ با این حال در پایان ورق قرص قاعدگی اتفاق می‌افتد.

زنی که قرص مصرف می‌کند پریشانی ادامه می‌یابد، اما دیگر تخمک‌گذاری ندارد. بنابراین یک زوج می‌توانند بدون خطر حاملگی، حتی در طول ۷ روز وقفه یا قاعدگی، رابطه جنسی داشته باشند.

اگر دیدیم که **قرص را فراموش کرده‌ام**، در اسرع وقت آن را مصرف می‌کنم. اگر تأخیر بیش از ۱۲ ساعت باشد، پیشگیری از بارداری دیگر مؤثر نیست. در این صورت من همچنان مصرف قرص را به طور معمول ادامه می‌دهم و همچنین در هر بار رابطه جنسی از **کاندوم هم استفاده می‌کنم**. این کار را تا پریشانی بعدی انجام می‌دهم.

اگر در روزهای قبل از فراموش کردن قرص، آمیزش جنسی داشته باشم، دیگر از بارداری در امان نیستم و **قرص روز بعد** را مصرف می‌کنم (صفحه ۸۱ را ببینید).



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

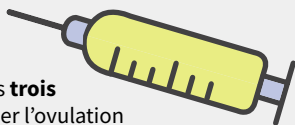


L'anneau vaginal est un anneau transparent, mince et souple, de 5 centimètres de diamètre qui se place dans le vagin, comme un tampon au moment des règles.

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.

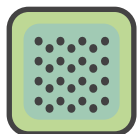
L'implant contient une hormone qui se libère lentement et bloque l'ovulation, pour une durée de **3 ans**.

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.



پیچ (چسب) پیشگیری از بارداری

هر هفته یک پیچ به مدت ۳ هفته، یک هفته وقفه

پیچ یک مربع تقریباً چهار سانتی است که به پوست می‌چسبد و به مدت ۱ هفته در جای خود باقی می‌ماند. در ۳ هفته متوالی، هر هفته خانم یک پیچ جدید می‌چسباند و هر هفته جای آن را تغییر می‌دهد (بازوها، باسن، کمر به طور متناوب). سپس یک هفته استراحت می‌کند. خانم می‌تواند بی هیچ مشکلی دوش بگیرد، حمام کند، شنا کند؛ چسب محکم روی پوست می‌ماند.

اگر زن و شوهر، مایل به بارداری نباشد، خانم این چرخه را تکرار می‌کند: ۳ هفته پیچ و یک هفته استراحت که در طی آن قاعدگی هم اتفاق می‌افتد. خانم همچنین در طول هفته استراحت و در جریان قاعدگی از بارداری ناخواسته در امان است.



حلقه واژینال

یک حلقه به مدت سه هفته و یک هفته استراحت

حلقه واژینال حلقه‌ای شفاف، نازک و انعطاف‌پذیر به قطر ۵ سانتی‌متر است که مانند تامپون هنگام قاعدگی در واژن قرار می‌گیرد.

پس از ۳ هفته، خانم حلقه خود را درمی‌آورد و یک هفته استراحت می‌کند که در طی آن قاعدگی اتفاق می‌افتد. بعد از وقفه ۷ روزه حتی اگر خانم هنوز خونریزی داشته باشد، حلقه جدیدی به مدت ۳ هفته دیگر در واژن قرار داده می‌شود و به همین ترتیب ادامه دارد.

حلقه به خوبی در عمق واژن قرار می‌گیرد، خانم یا شریک جنسی او آن را احساس نمی‌کنند. خانم می‌تواند آن را تا ۳ ساعت خارج کند. سپس باید آن را شستشو دهد و دوباره در جای خود قرار دهد.



واکسن پیشگیری از بارداری

این واکسن از طریق عضلانی تزریق می‌شود و باید هر سه ماه یکبار انجام شود. این واکسن حاوی دوز هورمون کافی برای جلوگیری از تخمک‌گذاری در طول ۳ ماه است. نظم قاعدگی می‌تواند تغییر کند.

ایمپلنت

ایمپلنت میله‌ای پلاستیکی، انعطاف‌پذیر و کوچک است که پزشک آن را زیر پوست در بالای بازو قرار می‌دهد. به محض گذاشتن نامرئی می‌شود، اما با لمس پوست می‌توان آن را حس کرد.

ایمپلنت حاوی هورمونی است که به آرامی آزاد می‌شود و تخمک‌گذاری را برای مدت ۳ سال مسدود می‌کند.

با این روش، قاعدگی ممکن است نامنظم و بسیار ضعیف باشد یا اصلاً اتفاق نیوفتد.



این روش بسیار کاربردی است؛ و برای ۳ سال مؤثر است!

به محض برداشتن آن ممکن است بارداری در هر زمانی رخ دهد. برعکس، اگر زن و شوهر بچه نخواهند، می‌توان بلافاصله در همان مشاوره، ایمپلنت جدیدی را جایگزین کرد.



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.

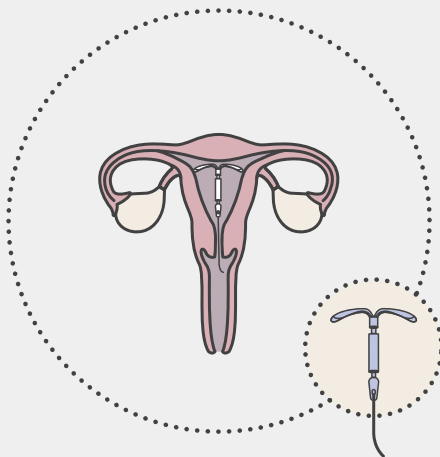
La grossesse peut survenir dès le retrait qui peut être fait à tout moment.

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 !



IUD با یا بدون هورمون

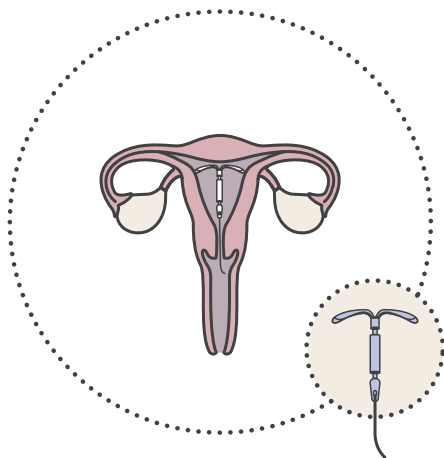
به این وسایل دستگاه‌های داخل رحمی (IUD) هم گفته می‌شود زیرا در داخل رحم قرار می‌گیرند.

IUD یک جسم پلاستیکی کوچک است که متخصص زنان در رحم زنی که مایل است بین زایمان‌هایش فاصله بگذارد، می‌گذارد. این وسایل برای جلوگیری از بارداری ناخواسته برای **3 تا 5 سال** بسته به مدل، بسیار مؤثرند.

بارداری ممکن است به محض برداشتن دستگاه در هر زمانی رخ دهد. در مقابل، اگر زن و شوهر، یا زن بچه نخواهند، می‌توان بلافاصله در همان مشاوره، آی‌یودی جدید را جایگزین کرد.

آی‌یودی برای زنانی که هنوز بچه‌دار نشده‌اند نیز مناسب است.

۲ نوع IUD وجود دارد:



- **IUD هورمونی** حاوی یک مخزن کوچک است که به طور مداوم هورمونی را آزاد می‌کند. مقدار و مدت قاعدگی ممکن است کاهش یابد یا حتی متوقف شود.
- **IUD بدون هورمون** دارای سیم مسی (گاهی طلایی یا نقره‌ای) است که از بارداری ناخواسته جلوگیری می‌کند. قاعدگی می‌تواند طولانی‌تر و خونریزی بیشتر باشد.

روش‌های پیشگیری از بارداری در شرایط خاص:

- **پس از زایمان:** چندین روش پیشگیری از بارداری وجود دارد که می‌توان بدون مشکل از آنها استفاده کرد. با متخصص زنان خود یا با مرکز تنظیم خانواده صحبت کنید!
- **در دوران شیردهی:** بازگشت قاعدگی گاهی به تعویق می‌افتد، اما در صورت عدم استفاده از روش‌های پیشگیری از بارداری، خطر بارداری جدید وجود دارد. استفاده از مینی قرص، ایمپلنت و آی‌یودی همگی در دوران شیردهی امکان‌پذیر است.
- **قبل از یائسگی:** زنان حدود 50 سالگی پریود نمی‌شوند. چرخه قاعدگی آنها قبل از قطع کامل نامنظم می‌شود. در این دوره تغییر، پیشگیری از بارداری ضروری است، زیرا بارداری هنوز امکان‌پذیر است!



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.

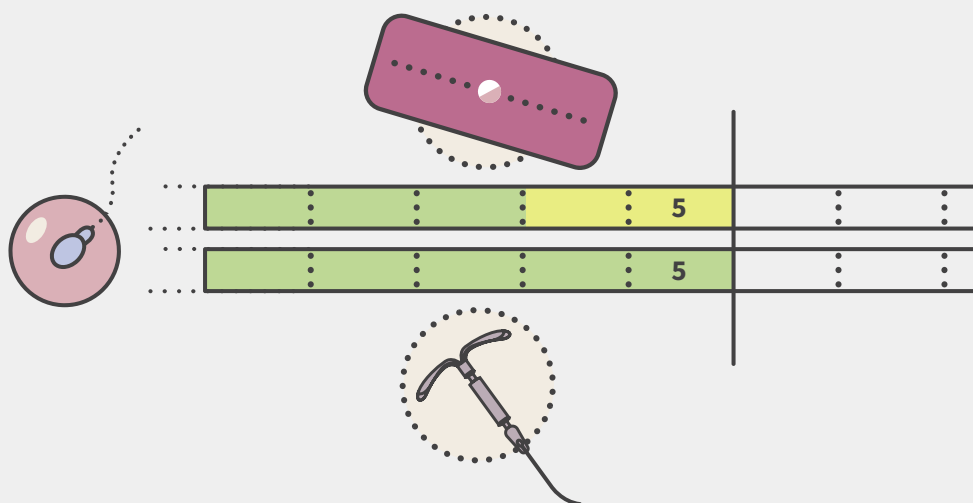
Si les règles ne reviennent pas au bout de 15 jours, je fais un **test de grossesse**.

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 !





پیشگیری فوری از بارداری

قرص صبح روز بعد

قرص اورژانسی یا «قرص صبح روز بعد» قرصی است که حاوی هورمونی است که باید در این شرایط استفاده کرد:

- در اسرع وقت پس از یک رابطه جنسی پرخطر، یعنی در صورت عدم پیشگیری از بارداری یا پس از یک اتفاق در پیشگیری از بارداری (به عنوان مثال: پاره شدن کاندوم، فراموش کردن قرص‌های ضدبارداری).
- اما حداکثر 72 ساعت یا 120 ساعت (3 تا 5 روز) پس از رابطه جنسی محافظت نشده!



لطفاً توجه داشته باشید: این پیشگیری 100 درصد موثر نیست.
هر چه سریع‌تر مصرفش کنید، اثربخشی آن بیشتر است، منتظر نمانید!

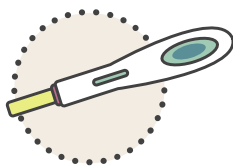
این قرص‌ها بدون نسخه در تمام داروخانه‌ها به‌طور رایگان در دسترس است، حتی برای افراد زیر ۱۸ سال! شما همچنین می‌توانید آن را به صورت رایگان از مرکز تنظیم خانواده (Planning Familial) تهیه کنید.

اگر بعد از 15 روز پریدو نشدم، آزمایش بارداری انجام می‌دهد.
آن‌ها در سوپرمارکت یا داروخانه موجود هستند و در مراکز برنامه‌ریزی خانواده (Planning Familial) به‌صورت رایگان ارائه می‌شوند.

قرار دادن IUD

IUD امسی یک روش بسیار مؤثر برای پیشگیری از بارداری اورژانسی تا 5 روز پس از یک رابطه جنسی خطرناک است. برخلاف قرص اورژانسی یا قرص صبح روز IUD امسی همچنین از بارداری پس از تخمک‌گذاری جلوگیری می‌کند، زیرا مانع از لانه‌گزینی تخمک می‌شود.

در اسرع وقت با متخصص زنان یا مرکز تنظیم خانواده تماس می‌گیرم!



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

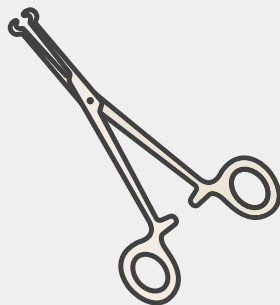


LA CONTRACEPTION DÉFINITIVE OU NON RÉVERSIBLE

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)

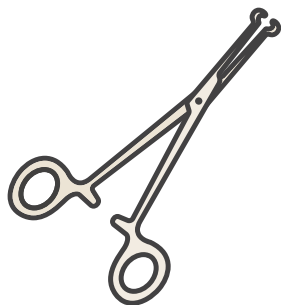
Certaines femmes essaient de calculer (via des applications smartphone ou grâce à d'autres outils) quels sont les jours où elles sont fertiles. En évitant d'avoir un rapport sexuel pendant cette période, elles pensent éviter une grossesse. **Ce n'est pas une méthode sûre car la durée du cycle menstruel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



پیشگیری مادام‌العمر یا غیر قابل برگشت



روش‌های دائمی و غیر قابل برگشت برای پیشگیری از بارداری وجود دارد (راه برگشتی ندارد).

• در مردان وازکتومی است.

• در زنان، بستن لوله‌هاست.

این موارد جراحی‌هایی هستند که برای همیشه از تولید مثل جلوگیری می‌کنند. هزینه جراحی‌ها برای افراد تحت پوشش توسط CNS (صندوق ملی سلامت) بازپرداخت می‌شود.

پیشگیری از بارداری به روش طبیعی

این روش‌ها ریسک بارداری ناخواسته را به طور قابل توجهی بالا می‌برند!

مقاربت همراه با وقفه یا روش بیرون کشیدن

وقفه جنسی زمانی است که مرد قبل از انزال آلت تناسلی خود را بیرون می‌کشد. این روش ایمن نیست، زیرا سلول‌های اسپرم قبل از انزال منتشر می‌شود. بنابراین بارداری ممکن است اتفاق بیافتد.

پرهیز ادواری (روش دما یا مشاهده ترشحات واژن)

برخی از زنان سعی می‌کنند (از طریق برنامه‌های گوشی هوشمند یا ابزارهای دیگر) حساب کنند که چه روزهایی بارور هستند. با اجتناب از رابطه جنسی در این دوران، فکر می‌کنند که جلوی بارداری را گرفته‌اند. این روش ایمن نیست زیرا طول سیکل قاعدگی و دوره تخمک‌گذاری می‌تواند ماه به ماه تغییر کند.

فراموش نکنید! اسپرم‌ها داخل واژن زن تا 7 روز عمر می‌کنند.
به این ترتیب رابطه جنسی چند روز قبل از تخمک‌گذاری می‌تواند زن را بارور کند!

در مورد کنترل بارداری خود سؤال دارید؟ کاملاً راضی نیستید؟
از هر چیز مهم‌تر این است که پیشگیری از بارداری خود را متوقف نکنید، در مورد آن با پزشک خود صحبت یا به یکی از 3 مرکز تنظیم خانواده مراجعه کنید!



LES RÈGLES NE VIENNENT PAS ? ENCEINTE ?

Les principaux premiers symptômes d'une grossesse

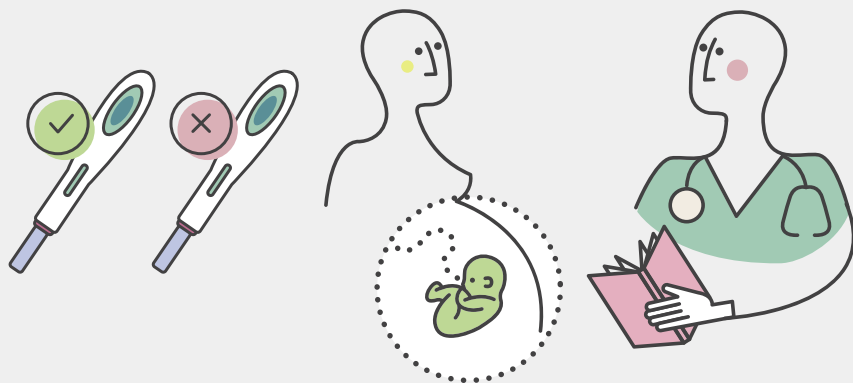
Une grossesse provoque généralement un ou plusieurs des symptômes suivants :

- 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.





پریود نشده‌اید؟ باردارید؟

اولین علائم بارداری

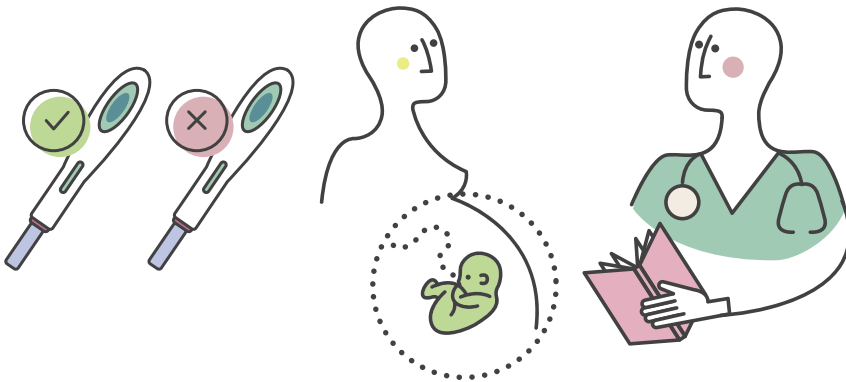
بارداری معمولاً یک یا چند مورد از علائم زیر را به همراه دارد:

- عدم وجود یک یا چند چرخه قاعدگی / پریود؛ با این حال، ممکن است خونریزی در زنان ادامه داشته باشد.
- سینه‌های سفت‌تر، بزرگ‌تر و حتی دردناک‌تر؛
- تهوع یا استفراغ بعد از چند هفته؛
- خستگی، به ویژه در سه ماهه اول.

بنابراین، برای اطمینان، تنها راه حل: **تست بارداری فوری** (بی‌بی چک) را از تاریخ مورد انتظار شروع پریود انجام دهید. اگر شک دارید، آزمایش را تکرار کنید.

می‌توانم تست بارداری را از سوپرمارکت یا داروخانه بخرم.
همچنین می‌توانم آن را به صورت رایگان از مرکز تنظیم خانواده دریافت کنم.

آزمایش خون قادر خواهد بود 8 تا 10 روز پس از لقاح باردار بودن یک زن را تشخیص دهد.





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



بارداری

در لوکزامبورگ، یک زن باردار در طول بارداری خود به طور منظم تحت نظر یک پزشک متخصص زنان و زایمان خواهد بود تا از سلامتی او و جنینش اطمینان حاصل شود. او این انتخاب را دارد که به یک متخصص زنان در یک مطب خصوصی یا به بخش زایمان یک بیمارستان برود.

در طول هر ویزیت، پزشک اطلاعاتی را در یک دفترچه زایمان را وارد می کند که بایستی آن را نگه داشت، زیرا حاوی اطلاعات مهمی است. ملاقات با دندانپزشک نیز برنامه ریزی شده است.

مرخصی، اطلاعات و کمک مالی نزدیک تولد

اگر دارای وضعیت BPI باشد،

هر زن حامله ای که فعالیت حرفه ای انجام می دهد، مجموعاً به مدت 20 هفته مستحق مرخصی زایمان است. قانون برای هر یک از والدین، امکان گرفتن مرخصی والدین با مدت زمان متفاوت را در نظر گرفته است.

توجه داشته باشید که والد دوم پس از تولد یا به فرزندپذیری پذیرفتن کودک زیر 16 سال از مرخصی 10 روزه بهره مند می شود.

این مزیت از یک طرف امکان حفظ سلامت زنان شاغل و از طرف دیگر امکان رسیدگی کامل به خود و فرزندشان را فراهم خواند کرد اگر این فرزندآوری بر اساس انتخاب خودشان باشد.

برای بهره مندی از کمک های مالی نظیر کمک هزینه زایمان، باید شرایط خاصی از جمله حضور منظم در مشاوره های پزشکی برنامه ریزی شده را رعایت کرد. والدین برای هر فرزند کمک هزینه عائله مندی دریافت می کنند.

آدرس ها و لینک های مفید

برای اطلاعات بیشتر در مورد مرخصی و کمک های مالی در مورد زایمان می توانم با موارد زیر در تماس باشم:

صندوق آتیۀ کودکان

شماره 6 بلوار boulevard Royal، کد پستی L-2449، لوکزامبورگ Ville-Haute

تلفن: 00352 47 71 53 1

<https://cae.public.lu/fr/allocations.html>

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

مرکز اقدامات بدو تولد Initiativ Liewensufank

افراد را در مورد حقوقشان آگاه می کند. به والدین آینده و والدین جوان مشاوره می دهد و همراه آنهاست.

خط تلفن کودک (رایگان و بی نام): 00352 36 05 98

به نحوه انجام امور در نهادهای ذیصلاح می پردازد.
شماره 20، خیابان Contern، کد پستی L-9555، Itzig

www.liewensufank.lu

تلفن: 00352 36 05 98

تلفن برای کلاس ها (به عنوان مثال آمادگی برای تولد): 00352 36 05 97





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

Maternité Grande Duchesse Charlotte/CHL

2, rue Federspiel, L-1512 Luxembourg

Téléphone : +352 44 11 11

www.maternite.chl.lu



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)





اگر در شرایط سختی هستید، اگر در دوران بارداری یا به طور کلی نیاز به مشاوره دارید، با یکی از 3 مرکز تنظیم خانواده یا نزدیکترین خدمات زایمان نزدیک به محل زندگی خود تماس بگیرید.

مرکز زایمان Grande Duchesse Charlotte/ CHL

شماره 2، خیابان Rue Federspiel کد پستی 1512-L، لوکزامبورگ

تلفن: 0352 44 11 11

www.maternite.chl.lu



بیمارستان‌های Robert Schuman کلینیک (Bohler)

شماره 5، خیابان Edward Steichen، کد پستی 2540-L، Luxembourg Kirchberg

تلفن: 00352 26333 1 یا 352-2468-1

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



مرکز بیمارستانی Emile Mayrisch /CHEM

خیابان Emile Mayrisch، کد پستی 4240-L، Esch-sur-Alzette

تلفن: 00352 5711-44001 یا 00352 5711-1

<https://www.chem.lu/>

مرکز بیمارستانی شمال CHdN /

شماره 120، خیابان Salenty، کد پستی 9080-L، Ettelbruck

تلفن: 00352 8166-1

www.chdn.lu

شماره تلفن‌های مفید در رابطه با شیردهی

انجمن حرفه ای مشاوران شیردهی در لوکزامبورگ: 00352 35 89 36

مرکز اقدامات بدو تولد: 00352 36 05 97

سازمان La Leche Ligue Luxembourg: 00352 26 71 05 43

سازمان امور پزشکی-اجتماعی: 00352 22 00 99 1

کلینیک The Well Baby Clinic of Luxembourg: 00352 961 511 711

یونیسف: 00352 44 87 15

اطلاعاتی درباره پیگیری از جانب ماماها

مراقبت‌های ارائه شده توسط ماماها با نسخه پزشکی تحت پوشش CNS قرار می‌گیرند.

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

انجمن ماماها ی لوکزامبورگ:

ایمیل: 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.

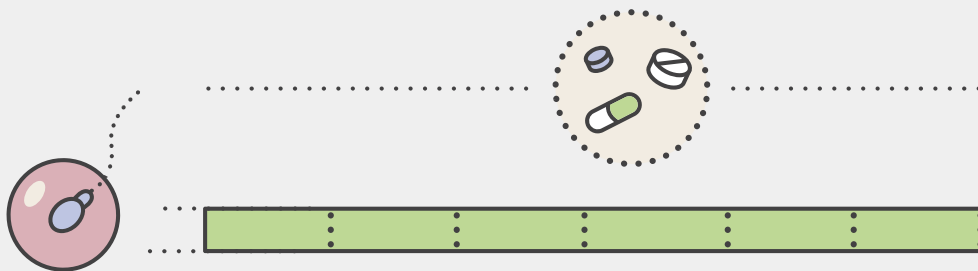
L'Interruption Volontaire de Grossesse (IVG) est prise en charge par la Caisse Nationale de Santé pour les personnes affiliées. Les IVG pratiquées au Planning Familial jusqu'à 7 semaines de grossesse, par voie médicamenteuse, sont gratuites pour toutes.

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.





بارداری ناخواسته

پایان دواطلبانه بارداری (IVG)

در لوکزامبورگ، یک زن می‌تواند برای خاتمه بارداری خود درخواست کند. او حق دارد به تنهایی این تصمیم را بگیرد، حتی اگر خردسال (زیر 18 سال) باشد. قانون تا هفته دوازدهم بارداری این امر را مجاز می‌شمارد.

زنان و دختران جوانی که مایل به پایان دادن به بارداری هستند، تحت حمایت اصل بارداری پزشکی هستند، یعنی تیم همراه آنها نمی‌تواند در مورد آن موضوع با کسی صحبت کند.

با این حال، یک زن نابالغ باید به انتخاب خودش توسط یک فرد بزرگسال (یکی از والدین یا بزرگسالان دیگر) همراهی شود. علاوه بر این باید قبل از خاتمه بارداری با یک مشاور گفت‌وگو کند.

سقط جنین تا 7 هفته با دارو در مرکز تنظیم خانواده، در مطب‌های خصوصی برخی از متخصصین زنان و مراکز مورد تایید وزارت بهداشت قابل انجام است.

برای بارداری‌های بین 7 تا 12 هفته، سقط در بیمارستان انجام می‌شود. با استفاده از یک روش سریع (معمولاً چند دقیقه‌ای) که تحت بیهوشی عمومی کوتاه مدت انجام می‌شود. فرد مورد نظر چند ساعت از روز را در بیمارستان می‌ماند.

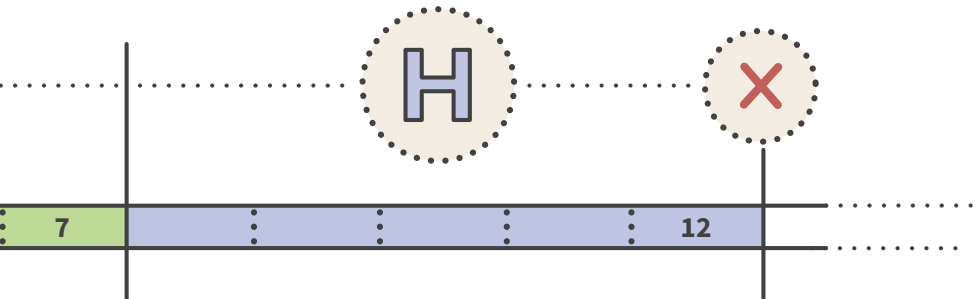
ختم دواطلبانه بارداری (IVG) تحت پوشش صندوق ملی سلامت قرار دارد. ختم دواطلبانه بارداری در مراکز برنامه‌ریزی خانواده (Planning Familial) تا هفته هفتم بارداری با استفاده از دارو برای همه به‌صورت رایگان است.

اگر مطمئن نیستید که می‌خواهید بارداری را پایان داده یا ادامه دهید چه باید کرد؟

در صورت تردید، هر زن می‌تواند قبل از تصمیم‌گیری با یک روانشناس، یک مشاور صحبت کند و هر سؤالی را که می‌خواهد بپرسد، از ترس‌ها، احساسات و ماجرای زندگی خود صحبت کند.

در مرکز تنظیم خانواده، این مشاوره همیشه قبل و بعد از سقط جنین ارائه می‌شود.

ضروری است که هر زنی تصمیم خود را بدون هیچ گونه تأثیر یا فشاری از جانب بستگان یا متخصصان خود اتخاذ کند. بایستی بی هیچ قضاوتی او را در انتخابش همراهی کرد و به تصمیمش احترام گذاشت.





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



زایمان مخفیانه

زایمان مخفیانه، که معمولاً «زایمان تحت X» نامیده می‌شود، به زن این امکان را می‌دهد که نوزاد خود را به بخش خدمات دولتی بسپارد و این حق را دارد که ناشناس بماند.

- در هنگام زایمان، مادر موظف به ارائه مدارک هویتی نیست.
- سپس کودک به منظور فرزندخواندگی در زایشگاه نگهداری می‌شود.
- مادر این امکان را دارد که تا ۳ ماهگی کودک نظر خود را تغییر دهد.

آدرس‌های مفید

زایشگاه **Grande Duchesse Charlotte/ CHL**

شماره ۲، خیابان Federspi، L-1512 لوکزامبورگ

تلفن: 00352 44 11 11

www.maternite.chl.lu

بیمارستان‌های **Robert Schuman** (کلینیک **Bohler**)

شماره ۵، خیابان Edward Steichen، کد پستی Luxembourg Kirchberg، L-2540

تلفن: 00352 26333 1 یا 352-2468-1

www.cbk.lu

مرکز بیمارستانی **Emile Mayrisch /CHEM**

خیابان Emile Mayrisch، کد پستی Esch-sur-Alzette، L-4240

تلفن: 00352 5711- 44001 یا 00352 5711-1

<https://www.chem.lu/>

مرکز بیمارستانی شمال / **CHdN**

شماره 120، خیابان Salentiny، کد پستی Ettelbruck، L-9080

تلفن: 00352 8166-1

www.chdn.lu

تنظیم خانواده، مرکز لوکزامبورگ

شماره ۶، خیابان Fonderie، طبقه چهارم، L-1531، لوکزامبورگ

تلفن: 00352 48 59 76

ایمیل: info@planning.lu

تنظیم خانواده مرکز **Esch-sur-Alzette**

شماره ۲-۴، خیابان Ernie Reitz، L-4151، Esch-sur-Alzette

(نیش شماره ۱۴-۱۶ خیابان La Gare)

تلفن: 00352 54 51 51

ایمیل: esch@planning.lu

تنظیم خانواده، مرکز **Ettelbruck**

شماره ۱۸، خیابان John F. Kennedy، کد پستی Ettelbruck، L-9053

تلفن: 00352 81 87 87

ایمیل: 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.



عفونت‌های مقاربتی (STI)

عفونت مقاربتی چیست؟

عفونت‌های مقاربتی یا بیماری‌های مقاربتی می‌توانند در حین مقاربت جنسی محافظت نشده (حتی بدون انزال)، یعنی بدون کاندوم یا با آلودگی خون (به عنوان مثال طی مبادلهٔ وسایلی مانند سرنگ)، منتقل شوند.

بakterی‌ها یا ویروس‌های مورد بحث در مایع منی، خون، ترشحات (به ویژه واژینال و مقعد) یافت می‌شوند.

عفونت‌های مقاربتی هم مردان و هم زنان را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

شایع‌ترین آنها کلامیدیا، گونوکوک، سیفلیس،

HIV (ایدز)، هپاتیت، تبخال تناسلی، ویروس پاپیلوما‌ی انسانی (HPV).

اقدامات ساده‌ای برای جلوگیری از آنها یا توقف انتقال آنها وجود دارد:

- تنها راه محافظت در برابر این عفونت‌ها استفاده از کاندوم، زانه یا مردانه، در حین مقاربت جنسی است (به صفحه 69 مراجعه کنید)؛
- بسیاری از بیماری‌های مقاربتی در صورت تشخیص زودهنگام
- قابل درمان و معالجه هستند!
- اگر به یک بیماری مقاربتی مبتلا هستید، به شریک جنسی خود بگویید.
- برای برخی از بیماری‌های مقاربتی نظیر هپاتیت B و HPV، واکسن وجود دارد.



به پزشک مراجعه کنید؟

علائم اصلی بیماری‌های مقاربتی عبارتند از

- ترشحات غیر طبیعی از واژن، آلت تناسلی یا مقعد،
- که گاهی اوقات دردناک (همراه با احساس سوزش) هستند؛
- بوهای غیرمعمول و نامطبوع؛
- سوزش، خارش، جوش در اندام‌های جنسی یا مقعد؛
- احساس سوزش هنگام ادرار؛
- قرمزی (دستگاه تناسلی، مقعد، گلو)؛
- درد در حین یا بعد از مقاربت؛
- درد در واژن، در مجرای ادراری (سوراخ در انتهای کلاهک) و/یا در قسمت تحتانی شکم، تب.

علائم همیشه آشکار نیستند. به همین دلیل است که اگر شک دارید، لازم است که تحت آزمایش قرار بگیرید. یک STI درمان نشده می‌تواند منجر به عوارض طولانی مدت شود: عقیم شدن، سرطان.

اگر در روابط ریسک می‌کنم، اگر چندین شریک جنسی داشته باشم، مرتب آزمایش می‌دهم.

اگر در یک رابطه پایدار هستم و می‌خواهم استفاده از کاندوم را متوقف کنم، آزمایش می‌دهم و از پزشکم راهنمایی می‌خواهم.



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



چک لیست بیماری های مقاربتی اصلی

بیماری مقاربتی	انتقال	پیشگیری	درمان
ایدز = ویروس	تماس بین مایع عفونی (منی، مایع پریمینال، مایع واژن، خون، شیر مادر) و مخاط یا زخم	کاندوم کاندوم دهانی غربالگری منظم PEP, PrE, TASP* استفاده ایمن	قابل درمان نیست درمانی به نام «معالجه سه گانه» وجود دارد که ویروس اچ ای وی را محصور و از حمله آن به سیستم ایمنی جلوگیری می کند
پاپیلوم HPV = ویروس	تماس مستقیم با پوست یا مخاط آلوده (نوازش جنسی، رابطه جنسی دهانی، مقعدی، واژینال)	کاندوم کاندوم دهانی واکسیناسیون	درمان زگیل (کوندیلوم) غربالگری سرطان دهانه رحم
هرپس = ویروس	تماس مستقیم با پوست یا مخاط آلوده (نوازش جنسی، رابطه جنسی دهانی، مقعدی، واژینال)	کاندوم کاندوم دهانی	هنگام شیوع تیخال، درمان با داروهای ضد ویروسی
هپاتیت B = ویروس	تماس بین مایع عفونی (اسپرم، مایع پیش از قاعدگی، مایع واژن، خون، شیر مادر) و غشای مخاطی یا زخم	کاندوم کاندوم دهانی واکسیناسیون استفاده ایمن	قابل درمان نیست داروهای ضد ویروس برای کند کردن پیشرفت بیماری
سفلیس = باکتری	تماس مستقیم با پوست، غشای مخاطی آلوده یا خون آلوده	کاندوم کاندوم دهانی غربالگری استفاده ایمن	آنتی بیوتیک هیچ مصونیتی ایجاد نمی شود: عفونت ممکن است مجدد بازگردد.
سوزاک = باکتری	تماس مستقیم با مخاط آلوده (نوازش جنسی، رابطه جنسی دهانی، مقعدی، واژینال)	کاندوم کاندوم دهانی غربالگری	آنتی بیوتیک هیچ مصونیتی ایجاد نمی شود: عفونت ممکن است مجدد بازگردد.
کلامیدیا = باکتری	تماس مستقیم با مخاط آلوده (نوازش جنسی، رابطه جنسی دهانی، مقعدی، واژینال)	کاندوم کاندوم دهانی غربالگری	آنتی بیوتیک هیچ مصونیتی ایجاد نمی شود: عفونت ممکن است مجدد بازگردد.
تریکوموناس = انگل	تماس مستقیم با مخاط آلوده (نوازش جنسی، رابطه جنسی دهانی، مقعدی، واژینال)	کاندوم کاندوم دهانی غربالگری	آنتی بیوتیک هیچ مصونیتی ایجاد نمی شود: عفونت ممکن است مجدد بازگردد.

TASP: درمان به عنوان پیشگیری
PEP: درمان اضطراری پس از یک موقعیت خطرناک
PrEP: Pre-Exposure Prophylaxis: درمان پیش از موقعیت خطرناک
RDR: کاهش ریسک
* استفاده ایمن تر: استفاده از تجهیزات شخصی و ویژه در مصرف مواد مخدر



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

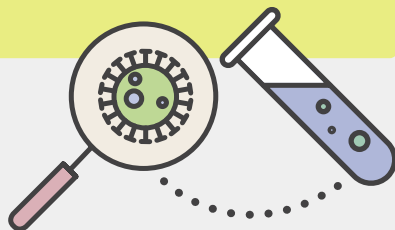
Il n'existe pas de traitement qui guérisse le VIH.

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 !





HIV-AIDS

ایدز (سندرم نقص ایمنی اکتسابی) یک بیماری است که توسط ویروسی به نام HIV (ویروس نقص ایمنی انسانی) ایجاد می‌شود. این ویروس سیستم ایمنی را که به طور طبیعی از بدن در برابر بیماری دفاع می‌کند، از بین می‌برد.

انتقال

از طریق مایعات بدن (خون، اسپرم، مایع منی، ترشحات واژن و مقعد، از مادر به کودک در دوران بارداری و از طریق شیر مادر).

ویروس HIV/AIDS از طریق بزاق یا پشه‌ها منتقل نمی‌شود. در آغوش گرفتن یک فرد HIV مثبت و دست دادن با او، همراه او غذا خوردن، در یک اتاق ماندن و حتی داشتن توالیت مشترک خطری ندارد.

تفاوت بین HIV و ایدز؟

تفاوت زیادی بین «سرم مثبت یا HIV+»، یعنی ناقل ویروس بودن و «داشتن بیماری ایدز» یعنی درگیر بودن با بیماری، وجود دارد.

یک فرد سرم مثبت می‌تواند سال‌ها با وجود ویروس، احساس سلامتی داشته باشد و بدون داشتن علائم زندگی کند، اما مراقب باشید چرا که فرد می‌تواند ناقل باشد!

پس از مدتی، که درمانی انجام نشود، HIV سیستم دفاع طبیعی بدن را از بین می‌برد. بدن در مقابل بیماری‌های دیگر آسیب‌پذیرتر خواهد شد و این بیماری‌ها از ضعف بدنی سوء استفاده می‌کنند. به این ترتیب فرد مبتلا به ایدز می‌شود.

درمان

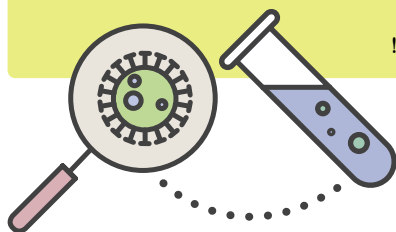
هیچ درمانی وجود ندارد که HIV را درمان کند.

با این حال، داروهایی به نام «ضد رترو ویروس» وجود دارد که مانع از پیشرفت عفونت می‌شوند و باید هر روز مصرف شوند. بعد از مدتی، ویروس دیگر قابل تشخیص نیست. **مهم است که درمان متوقف نشود، زیرا ویروس هرگز به طور کامل از بین نمی‌رود.**

در صورتی که ناقل ویروس باشم، اگر 6 ماه تحت درمان باشم، درمان را هر روز انجام دهم و تحت معاینات منظم باشم، دیگر ناقل بیماری نیستم.

این مورد را درمان همچون پیشگیری (با TASP) می‌نامیم.

ویروس غیرقابل شناسایی = ویروس غیرقابل انتقال!
می‌خواهم آزمایش شوم! بی‌نام و رایگان انجام می‌شود!





SITUATIONS À RISQUE ET PARTICULIÈRES

Si je pense avoir pris un risque lors d'un rapport sexuel, un traitement « post-exposition » est possible. Attention, ce n'est pas une garantie absolue contre le VIH/SIDA.

Je me rends le plus vite possible et au plus tard dans les 72 heures qui suivent la situation à haut risque au **Service National des Maladies Infectieuses du CHL** – 2e étage
4411-3091/ 8348/ 6306

Le médecin discutera avec moi pour décider si je dois prendre un traitement ou non en fonction du risque que j'ai pris.

Dans certaines situations, il est possible de bénéficier d'un traitement préventif appelé PrEP ou Prophylaxie Pré-Exposition qui diminue le risque de s'infecter.

Pour une consultation médicale en vue d'obtenir la PrEP, je contacte le Service National des Maladies Infectieuses du CHL au 4411 3091.

Attention, la PrEP ne protège pas contre les autres IST !

Au Luxembourg, les traitements pour maîtriser le virus du VIH sont disponibles et sont intégralement pris en charge par la Caisse Nationale de Santé (CNS).

L'HÉPATITE B

Une hépatite est provoquée par un virus qui touche le foie. Cette infection est bénigne dans la plupart des cas. Mais la maladie peut aussi évoluer pour devenir « chronique », c'est-à-dire qu'elle ne guérit pas et peut entraîner des complications (cirrhose ou cancer du foie). Il est important de dépister la maladie !

Il existe 3 manières de transmettre le virus de l'hépatite B :

- Les relations sexuelles non protégées (sans préservatif) ;
- Le contact direct ou indirect avec du sang infecté : piqûre, contact des muqueuses avec du matériel sale, usage de drogues par seringue (veines) ou par le nez, piercing, tatouage, sans respecter les règles d'hygiène ; les contacts par partage d'objets de toilette piquants ou coupants (par exemple : rasoir, brosse à dents) ;
- La transmission de la mère à l'enfant (grossesse).

Il existe un vaccin contre l'hépatite B qui se fait en général pendant l'enfance. Il peut être fait plus tard par votre médecin ou dans l'un des 3 centres de Planning Familial. Le vaccin est pris en charge par la CNS.



موقعیت‌های مخاطره آمیز و خاص

اگر فکر می‌کنم در حین رابطه جنسی ریسک کرده‌ام، راه درمانی برای «پس از آن» وجود دارد. لطفاً توجه داشته باشید که این کار تضمینی مطلق برای پیشگیری از HIV/AIDS نیست.

در اسرع وقت و حداکثر ظرف 72 ساعت از وضعیت پرخطر به خدمات ملی بیماری‌های عفونی CHL، در طبقه دوم مراجعه می‌کنم. شماره‌های تماس: 3091/8348/6306-4411

پزشک با من صحبت خواهد کرد تا بر اساس ریسکی که کرده‌ام تصمیم بگیرد که آیا باید تحت درمان قرار بگیرم یا خیر.

در برخی شرایط، ممکن است از یک درمان پیشگیرانه به نام PrEP یا Prophylaxie Pré-Exposition بهره‌مند شوم که خطر ابتلا به عفونت را کاهش می‌دهد.

برای مشاوره پزشکی به منظور دریافت PrEP، با خدمات ملی بیماری‌های عفونی CHL با شماره 4411 3091، تماس می‌گیرم.

هشدار، PrEP از سایر بیماری‌های مقاربتی پیشگیری نمی‌کند!

در لوکزامبورگ، درمان‌هایی برای کنترل ویروس اچ‌آی‌وی ارائه می‌شود که به طور کامل تحت پوشش صندوق ملی سلامت (CNS) قرار می‌گیرند.

هپاتیت B

هپاتیت توسط ویروس به وجود می‌آید که به کبد حمله می‌کند. این عفونت در بیشتر موارد خوش‌خیم است. اما می‌تواند «مزمن» هم بشود، به این معنا که بهبود نمی‌یابد و می‌تواند منجر به عوارضی (مانند سیروز یا سرطان کبد) شود. تشخیص بیماری مهم است!

3 راه برای انتقال ویروس هپاتیت B وجود دارد:

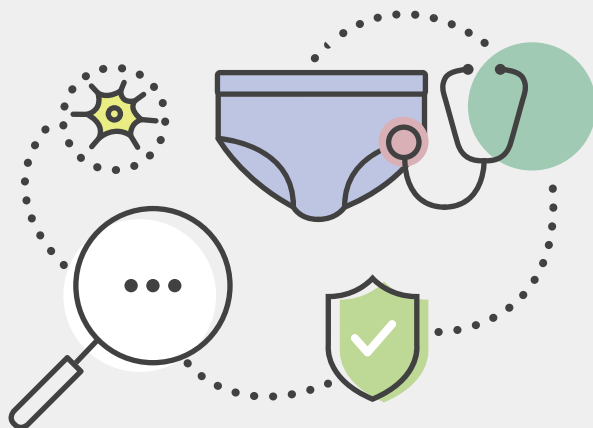
- رابطه جنسی حافظت نشده (بدون کاندوم)؛
- تماس مستقیم یا غیرمستقیم با خون آلوده: تزریق، تماس غشاهای مخاطی با مواد کثیف، استفاده از دارو با سرنگ (وریدی) یا از طریق بینی، پیرسینگ، خالکوبی بدون رعایت قوانین بهداشتی. تماس با استفاده از اشیاء مشترک آرایشی خردار یا برنده (به عنوان مثال: تیغ، مسواک)؛
- انتقال از مادر به کودک (در طول بارداری).

واکسنی برای هپاتیت B وجود دارد و معمولاً در دوران کودکی تزریق می‌شود. این واکسن را می‌توان بعداً توسط پزشک یا در یکی از 3 مرکز تنظیم خانواده تزریق کرد. این واکسن تحت پوشش CNS است.



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

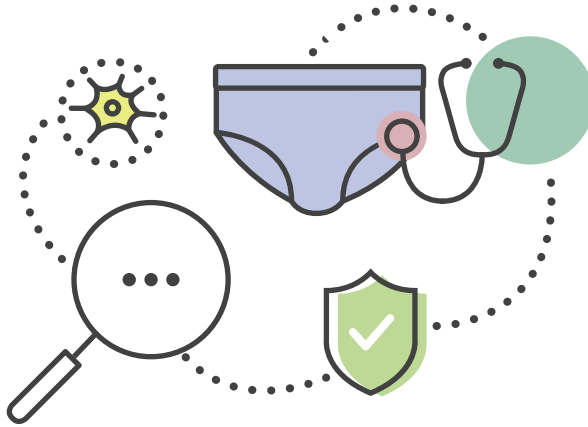
Téléphone : +352 275 545 00

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



غربالگری‌ها

در لوکزامبورگ، پزشکان و تیم مراقبت‌های بهداشتی ملزم به رعایت اصل رازداری پزشکی هستند: آنها نمی‌توانند اطلاعات پزشکی شما را بدون رضایت شما منتشر کنند.



بسیاری از عفونت‌های مقاربتی در صورت تشخیص زودهنگام قابل درمان و معالجه هستند! غربالگری با آزمایش خون، آنالیز ادرار یا نمونه‌برداری انجام می‌شود.

کجا باید آزمایش داد

- نزد پزشک عمومی‌تان؛
- در سیگال (Cigale)
- در ۳ مرکز تنظیم خانواده (Planning Familial).

آنها می‌توانند برخی از نمونه‌برداری‌ها و غربالگری‌ها را در محل انجام دهند و برای آزمایش‌های دیگر نسخه می‌نویسند. هزینه این آزمایش‌ها به طور مستقیم بر عهده CNS است. در واقع شما پولی پرداخت نمی‌کنید.

غربالگری رایگان و بی‌نام HIV/AIDS

تست سریع، رایگان و بی‌نام:

مرکز HIV صلیب سرخ (HIV Berodung Croix-Rouge)

شماره 94، بلوار Général George S. Patton، Bd du Général George S. Patton، کد پستی L-2316، لوکزامبورگ Bonnevoie – Luxembourg

تلفن: 00352 275 545 00

دوشنبه‌ها و چهارشنبه‌ها از ساعت 17:00 تا ساعت 19:00

برای اطلاع از مکان‌ها و زمان‌های دیگر غربالگری تماس بگیرید.

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

DIMPS – تست سیار HIV

تلفن: 00352 275 545 00

برای اطلاع از مکان‌ها و ساعات به این سایت مراجعه کنید: 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/



آزمایش خون (بدون نسخه) رایگان و بی‌نام:
مرکز بیمارستانی لوکزامبورگ
واحد - 20 بیماری‌های عفونی
تلفن: 00352 44 11-30 91
همهٔ ایام هفته و تمام ساعات روز

آزمایشگاه ملی سلامت
تلفن: 00352 281 001
از دوشنبه تا چهارشنبه از ساعت 7:30 تا 15:30

مرکز بیمارستانی Émile Mayrisch
تلفن: 00352 57 11 1
از دوشنبه تا جمعه از ساعت 7 تا 17

مرکز بیمارستانی شمال
تلفن: 00352 81 661
از دوشنبه تا جمعه از ساعت 10 تا 14

سایر غربالگری‌ها با نسخه:
آزمایشگاه ملی سلامت
تلفن: 00352 281 001
www.lns.lu

آزمایشگاه‌های Ketterthill
تلفن: 00352 488 288 1
www.ketterthill.lu

آزمایشگاه Bionext LAB
تلفن: 00352 285 777-1
www.bionext.lu

آزمایشگاه‌های Réunis
شماره: 00352 780 290 1
www.labo.lu

برای کسب اطلاعات بیشتر
تمام سؤالات خود را از پزشک عمومی یا مرکز تنظیم خانواده بپرسید
توصیه‌های این سایت‌ها را مطالعه کنید: www.chl.lu/node/39
یا 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.



مراقبت از سلامت عاطفی و روانی خود

سلامتی چیست؟

سازمان بهداشت جهانی سلامت را به عنوان حالتی کامل از آسایش جسمی، روانی و اجتماعی تعریف می‌کند، و آن را فقط عدم وجود بیماری یا ناتوانی نمی‌داند.

آسیب‌های روانی می‌توانند بسیار دردناک باشند و بدن شما را به نوبه خود بیمار کنند. به همین دلیل سلامت روانی بسیار مهم است.

هرکس امکان دارد در مقطعی از زندگی خود با موقعیت‌های سخت و آسیب‌زا مواجه شود. نکته اصلی این است که با این مشکلات تنها نمانیم.

متخصصانی هستند که در صورت بروز مشکلات روانی می‌توان با آنها تماس گرفت. آنها کاملاً حرفه‌ای و با دقت به حرف‌های شما گوش می‌دهند. این افراد روانپزشک، روانشناس، روان درمانگر، متخصص روابط جنسی، مشاور زندگی زناشویی و خانواده هستند. **می‌توانیم با آنها کاملاً محرمانه و با اعتماد کامل صحبت کنیم**، زیرا آنها به رازداری حرفه‌ای پایبند هستند.

• مسائل خشونت و پرخاشگری

سوء استفاده جنسی، تبعیض، تجاوز جنسی، خشونت در میان زوجین یا خانواده، ناقص سازی اندام تناسلی زنان، آزار جنسی، ازدواج اجباری، فحشا.

• مشکلات شخصی

درگیری بر سر حاملگی یا پایان داوطلبانه بارداری، مسائل مربوط به والدین، تنهایی، ترس از شکست، بحران شخصیت.

• روابط و مشکلات عاطفی در ارتباط با زوجین یا خانواده

مشکلات زوجین، جدایی و طلاق، عدم ارتباط، تنش‌های خانوادگی، بحران‌های تحصیلی، آزار و اذیت اخلاقی و جسمی.

• مشکلات جنسی

هم در مردان (زود انزالی، مشکلات نعوظ) و هم در زنان (عدم ارگاسم، کمبود میل، درد در حین آمیزش جنسی)، مشکلات مربوط به بلوغ (نوجوانی)، سؤالاتی در مورد تمایلات جنسی، هویت جنسی و غیره.

• افسردگی، اضطراب، حملات پانیک

اختلالات خواب، اختلال در حافظه، مشکلات تمرکز، افکار منفی و خودکشی.



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.





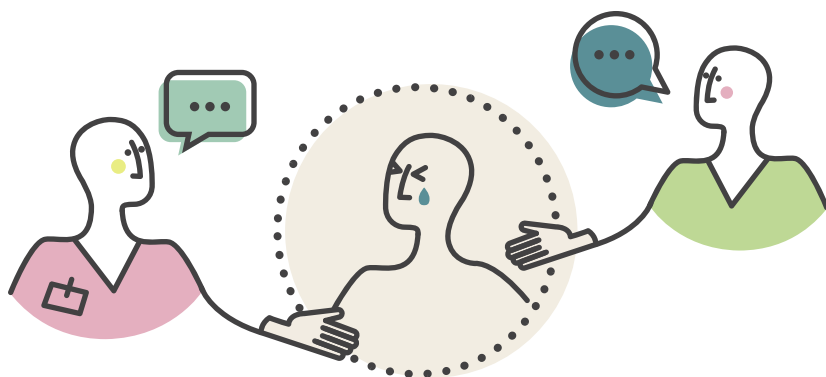
سرگذشت شما، آسیب روانی؟

آسیب روانی می‌تواند در نتیجهٔ یک یا چند رویداد رخ دهد که منجر به حجم زیادی از احساسات کنترل نشده، ترس شدید، احساس درماندگی، فلاش بک (حافظهٔ تکرار شونده)، کابوس و غیره شود.

آسیب روانی می‌تواند در شرایط خاصی رخ دهد:

- از دست دادن یکی از عزیزان؛
 - تجاوز جنسی، خشونت، خشونت جنسی؛
 - تحقیر کلامی، آزار و اذیت روانی؛
 - خشونت در زندگی زناشویی، خشونت جسمی و روانی؛
 - تلقین (عامل فشار روانی از طریق ترس، امید، احساس گناه یا حتی تکرار مکرر همان جملات و غیره با خرد کردن مهارت‌های تفکر انتقادی قربانی، و حتی شخصیت او).
 - مشاهدهٔ یک رویداد آسیب‌زا (به ویژه در دوران کودکی)؛
 - بلایای طبیعی (زلزله، فوران آتشفشانی، سونامی...)
 - جنگ، تبعید؛
 - فقر، محرومیت‌هایی که در طولانی مدت تجربه شده‌اند.
- همهٔ مردم آسیب یکسانی را تجربه نمی‌کنند. هر کس نقاط ضعف، شخصیت، و زندگی شخصی خود را دارد و هر آسیبی در بافتی بسیار ویژه جای می‌گیرد.

من با افکار منفی، خاطرات دردناک آسیب‌های گذشته تنها نمی‌مانم. من به دنبال کمک گرفتن از یک فرد متخصص هستم.





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>





انزوا

این امر به ویژه گروه‌های خاصی از جمعیت را تحت تأثیر قرار می‌دهد، مانند افراد منزوی، تازه واردان به کشور، افرادی که به زبان‌های گفتاری تسلط ندارند، سالمندانی که به تنهایی زندگی می‌کنند.

تجربه تنها زندگی کردن یا در مکانی با ارتباطات اجتماعی کم ممکن است سخت باشد و بر سلامتی ما تأثیر بگذارد.

لازم است که فرد از انزوا خارج شود، و از یک فرد قابل اعتماد یا یک متخصص کمک بگیرد.

برای مثال، رفتن به یک باشگاه ورزشی یا انجام فعالیت‌های سرگرم‌کننده، و ملاقات با افراد جدید باعث خروج از انزوا می‌شود. شهرداری‌ها برنامه‌های متنوع و کاملی برای جوانان، بزرگسالان و افراد مسن (با فرمول PASS) به صورت سیار و مقرون به صرفه ارائه می‌دهند. همچنین دوره‌های مانند آشپزی، فناوری اطلاعات، زبان و غیره گذاشته می‌شود و جلساتی نیز توسط انجمن‌ها برگزار می‌شوند.

از شهرداری محل خود اطلاعات بیشتری کسب یا از فرد رابط خود سؤال کنید. چند مثال:

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

Interactions asbl مرکز:

<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



فراموش نکنید که بهترین کمک را به شما ارائه می‌دهیم.

شدیداً از نظر روانی در رنج و عذاب هستیم:

نمی‌دانم با چه کسی تماس بگیرم، برای کمک فوری با **112** تماس می‌گیرم و از خدمات اورژانس بیمارستان مطلع می‌شوم (به صفحه 45 مراجعه کنید).

با یک متخصص مراقبت‌های بهداشتی تماس می‌گیرم:

می‌توانم با یک روانپزشک در مطب خصوصی او قرار ملاقات بگذارم. در این صورت باید هزینه مشاوره را مستقیماً پرداخت کنید، اما بخشی از آن توسط CNS بازپرداخت می‌شود (هشتاد درصد هزینه).

همچنین می‌توانم با یک روانشناس در مطب خصوصی او قرار ملاقات بگذارم. اگر یک DPI باشم، با رابط خود در ساختار اقامتی‌ام مشورت می‌کنم.

با انجمنی تماس می‌گیرم که می‌تواند به من کمک کند، خدمات آن رایگان یا با وضعیت مالی من سازگار است.

به عنوان مثال، بخش روانشناسی مرکز تنظیم خانواده برای هر فردی (از سن 14 سالگی) در وضعیتی بحرانی (شخصی، ارتباطی، خانوادگی، شغلی)، فرد مبتلا به اختلالات روانی (افسردگی، اضطراب و غیره) یا متحمل آسیب روانی (تجاوز جنسی، سوءاستفاده جنسی، و غیره)، خدمات ارائه می‌کند.

آدرس‌های مفید - با حفظ محرمانگی کامل

تنظیم خانواده، مرکز لوکزامبورگ

شماره 6، خیابان Fonderie، طبقه چهارم، L-1531، لوکزامبورگ

تلفن: 00352 48 59 76

ایمیل: info@planning.lu

تنظیم خانواده مرکز Esch-sur-Alzette

شماره ۲-۴، Ernie Reitz، کد پستی Esch-sur-Alzette، L-1451

(نیش شماره 14-16 خیابان La Gare)

تلفن: 00352 54 51 51

ایمیل: esch@planning.lu

تنظیم خانواده، مرکز Ettelbruck

شماره ۱۸، John F. Kennedy، کد پستی Ettelbruck، L-9053

تلفن: 00352 81 87 87

ایمیل: ettelbruck@planning.lu

سایر مؤسساتی که می‌توانم به آنها مراجعه کنم:

SOS Détresse

ارائه خدمات تلفنی. این بخش به هر کسی که از طریق گفتگوی باز، قابل درک و صادقانه، به دنبال آرامش، امید یا چشم‌اندازهای جدید در زندگی خود می‌باشد، کمک می‌کند.

تلفن: 00352 45 45 45

**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



مرکز Elterentelefon – خدمات به والدین
 خدمات تلفنی برای شنیدن سخنان و حمایت روانی از والدین.
 تلفن: 0352 26 64 05 55

مرکز Kanner-Jugendtelefon
 خدمات تلفنی برای کمک و گوش دادن به سخنان کودکان و جوانان.
 تلفن: 00352 116 111

مرکز خدمات پزشکی – اجتماعی (Info-Social)
 خدمات تلفنی برای هر مسئله اجتماعی
 تلفن: 00352 8002 98 98

مرکز VISAVI یا زندگی بدون خشونت
 خدمات مشاوره و اطلاع‌رسانی برای زنانی که در مورد زندگی مشترک خود سؤالاتی دارند یا از طرف شریک زندگی خود مورد خشونت واقع شده‌اند.
 تلفن: 00352 49 08 77-1
www.fed.lu/wp/services/visavi

مرکز اکسیژن Oxygène
 برای نوجوانان و دختران جوانی که قربانی خشونت خانگی (جسمی، روانی و جنسی) هستند یا در زمینه دیگری نیاز به کمک و مشاوره دارند.
 تلفن: 00352 49 41 49
www.fed.lu/wp/services/oxygene/

سایر خدمات برای زنان درگیر پریشانی (اضطراب)
 تلفن: 00352 40 73 35
www.fed.lu

مراکز Ozanam (FMPO)
 مراکز مشاوره برای زنان و مادران جوان درگیر پریشانی و اضطراب.
 تلفن لوکزامبورگ: 00352 48 83 47
 تلفن Wiltz: +352 40 600 1300

سایر خدمات خانوادگی از طرف Porte-Ouverte (FMPO)
 تلفن: + 352 28 588 001
<https://fmppo.lu/>

مرکز وساطت خانوادگی
 مشاوره برای زوجین، خانواده، والدین جدا شده/ طلاق گرفته.
 ایمیل: Info@mediation.lu
 تلفن: 00352 27 48 34
www.mediation.lu



Familljen-Center

Consultations en thérapie familiale et en thérapie de couple.

Téléphone: +352 47 45 44

www.familljen-center.lu

Haus 89 – Liewens-Partner-Famillje-Berodung asbl

Consultations individuelles, en couple, et pour les familles

Téléphone: +352 40 37 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



Familljen-Center مرکز

مشاوره، خانواده درمانی و زوج درمانی.

تلفن: 00352 47 45 44

www.familljen-center.lu

Haus 89 – Liewens-Partner-Famillje-Berodung asbl مرکز

مشاوره فردی، زوج، و برای خانواده‌ها

تلفن: 00352 40 37 17

www.haus-89.lu

Pro Familia مرکز

مشاوره روانی اجتماعی برای بزرگسالان، کودکان و جوانان، وساطت در خانواده.

تلفن: 00352 51 72 72 88

www.profamilia.lu

OMEGA 90 مرکز

حمایت روانی برای پناهندگان (DPI، BPI) یا افرادی که درخواستشان رد شده. تمامی مشاوره‌ها و مصاحبه‌ها رایگان است.

تلفن: +352 26 00 37 - 1

www.omega90.lu

مرکز بهداشت روان (D'Ligue)

مشاوره روانشناسی و روانپزشکی برای بزرگسالان. این خدمات رایگان به پناهندگان نیز ارائه می‌شود.

تلفن: 00352 49 30 29

www.llhm.lu

Erzéiungs- a Familljeberodung مرکز

خدمات آموزشی و درمانی برای زوج‌ها و خانواده‌ها، کودکان و نوجوانان.

تلفن: 00352 46 000 41

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

مرکز Psy-Jeunes به جوانان و بزرگسالان جوان (12 تا 21 سال) حمایت روانی و روان درمانی ارائه می‌دهد.

تلفن: 00352 27 55- 63 00

مرکز Info-Mann یک سرویس کمکی برای همه مردانی است که در معرض مشکل، اضطراب یا ناراحتی هستند، و خواهان دریافت اطلاعات یا حمایت روانی هستند.

شماره تلفن: 00352 274 965

www.infomann.lu



LES VIOLENCES

Dans un parcours de vie souvent difficile, une personne peut être confrontée à différents traumatismes qu'il est important d'aborder pour ne pas les laisser détruire sa santé tant physique que sexuelle, psychique et affective.

Les aborder signifie s'y confronter progressivement, de préférence avec des professionnels qui vous aideront à retrouver une vie épanouie et sécurisante.

LES DIFFÉRENTES FORMES DE VIOLENCE

La violence a beaucoup de visages.

- Elle est physique par l'utilisation de la force contre autrui et soi-même.
- Elle est 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.

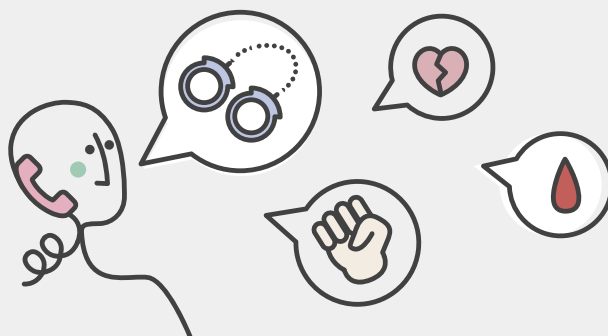
Quelle que soit la façon dont elle s'exerce, elle n'est jamais acceptable, même dans un couple ou dans une famille. Ce sont même des circonstances aggravantes.

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





انواع خشونت

در دوره‌ای معمولاً دشوار از زندگی، یک فرد ممکن است با آسیب‌های مختلفی مواجه شود که رسیدگی به آنها ضروری است تا نگذاریم سلامت جسمی، جنسی، روانی و عاطفی خود را به خطر بیندازند. پرداختن به آنها به معنای رویارویی تدریجی با آنهاست، که این کار ترجیحاً با افراد حرفه‌ای انجام می‌شود که به شما کمک می‌کنند زندگی رضایت‌بخش و اطمینان بخشی پیدا کنید.

اشکال مختلف خشونت

خشونت صورت‌های مختلف دارد.

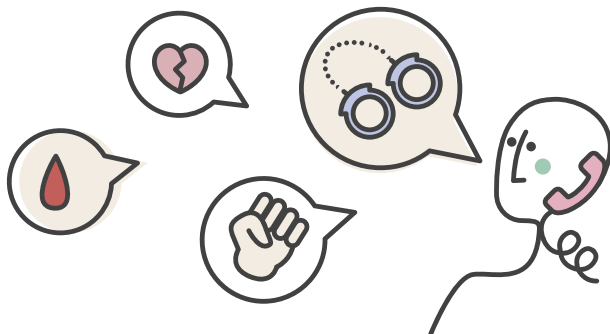
- خشونت می‌تواند چنین شکل‌هایی داشته باشد:
 - خشونت می‌تواند جسمی باشد، از طریق به کارگیری زور علیه فرد دیگر یا خود شخص.
 - می‌تواند اقتصادی باشد (ممنوعیت از کار، کنترل امور مالی خانواده، وادار کردن به امضای وام‌ها و غیره).
 - می‌تواند جنسی باشد (تجاوز، ناقص‌سازی اندام تناسلی، سقط جنین، بارداری یا عقیم‌سازی اجباری).
 - می‌تواند روانی باشد (اخلاقی یا احساسی).
 - می‌تواند خانگی باشد، زمانی که افراد درون خانه را تحت تأثیر قرار می‌دهد.
 - می‌تواند اجتماعی باشد (فقد ارتباط با دیگران)
 - همچنین می‌تواند شامل آزار، آزار اینترنتی یا زورگویی در مدرسه یا محل کار باشد.
- شیوه اعمال آن هرچه که باشد ابداً قابل قبول نیست، حتی در زندگی یک زوج یا خانواده. این دو موارد حتی شرایط بدتری محسوب می‌شوند.

شماره تلفن درخواست کمک در صورت خشونت: **violence.lu** - 00352 2060 1060

انجمن قربانیان **Victims' collective**: صدای بازماندگان **La Voix des survivant-es**

ایمیل: **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

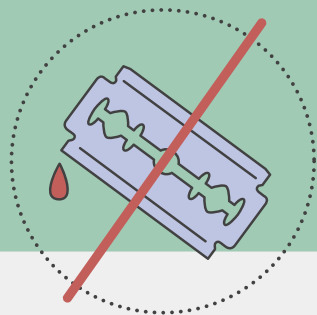
Téléphone : +352 48 59 76

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





ناقص کردن اندام جنسی (ختنه)

در برخی کشورها، هنوز ختنه (برداشتن بخشی از کلیتوریس و لب‌های کوچک) و **انفیولاسیون** (روزنه فرج یا دهانه واژن، تقریباً به طور کامل با یا بدون برش بسته می‌شود) انجام می‌شود.

در لوکزامبورگ مانند سایر کشورها، **ختنه جنسی** نقض حقوق اساسی (آسیب به تمامیت جسمانی) تلقی می‌شود و قانون آن را **منع** می‌کند.

ختنه برای زندگی دختران و زنان یک خطر محسوب می‌شود. بسته به مورد، باعث خونریزی، عفونت‌های جدی و حتی مرگ می‌شود. ختنه می‌تواند زندگی جنسی را تقریباً غیرممکن کند (رابطه جنسی بسیار دردناک) و زایمان برای زندگی مادر و کودک بسیار خطرناک است. همچنین عامل دردهای شدید (غیر طبیعی) در دوران قاعدگی می‌باشد.

ختنه زنان در لوکزامبورگ یا در کشوری دیگر، در طول یک سفر به اصطلاح در تعطیلات، در لوکزامبورگ ممنوع و مجازات در پی دارد (قانون حمایت از جوانان)

جرأت می‌کنم و درباره آن حرف می‌زنم! نباید از قضاوت شدن یا مجبور شدن به انجام چیزی بترسم. می‌دانم چه چیزی برای من خوب است یا بد. به آن آگاهم و آن را حس می‌کنم.

می‌توانید به مددکاران اجتماعی اطرافتان اعتماد کنید: آنها به شما کمک و شما را به سمت افراد مناسب راهنمایی می‌کنند.

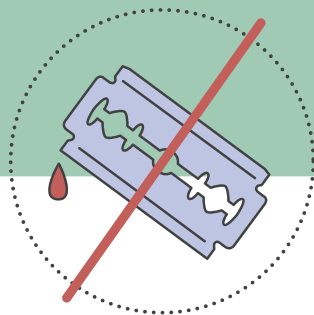
شما همچنین می‌توانید برای دریافت اطلاعات و کمک بیشتر با مرکز تنظیم خانواده (Planning Familial) تماس بگیرید و با یک متخصص زنان یا روان‌شناس ملاقات کنید. نقش ما حمایت و همراهی شما در تمامی سطوح است، حتی اگر قصد جراحی ترمیمی دارید.

آدرس‌های مفید

مرکز برنامه‌ریزی خانواده Planning Familial، لوکزامبورگ
شماره 6، خیابان Fonderie، کد پستی L-1531، لوکزامبورگ، طبقه چهارم
تلفن: +352 48 59 76
info@planning.lu

فدراسیون ملی GAMS

گروه لغو ختنه زنان، ازدواج‌های اجباری و سایر
سنت‌های مضر برای سلامت زنان و کودکان
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





تجاوز و آزار جنسی

به «رضایت» و «بلوغ جنسی» صفحه 55 و 57 مراجعه کنید)

اگر فردی از نظر جسمی و/یا روانی اعمالی با مفهوم جنسی به شما تحمیل کند (آزار و اذیت، نوازش، عکس‌های برهنه، موقعیت‌های تحقیرآمیز، آزار و اذیت، نمایش اندام تناسلی خود و غیره)، می‌توانید از او شکایت کنید.

در صورت تجاوز جنسی، یعنی عمل دخول جنسی بدون رضایت شما، فرد مرتکب تجاوز شده که مجازات سنگین‌تری به دنبال دارد.

در صورت تجاوز جنسی، با پلیس به شماره **113** یا **112** فوریت‌ها؛ اورژانس‌زنان یا اطفال اگر زیر 16 سال دارید، تماس بگیرید. می‌توانید از یکی از نزدیکانتان بخواهید که تماس بگیرد یا شما را همراهی کند.

نگهداری شواهد دال بر تجاوز جنسی بسیار مهم است.

- خودتان را نشوید؛
- لباس‌های خود را در یک کیسه کاغذی نگهداری کنید (پلاستیکی نباشد، زیرا رطوبت می‌تواند هر گونه شواهد DNA را از بین ببرد)؛
- اگر فکر می‌کنید فردی به شما مواد مخدر خورانده، باید خیلی سریع آزمایش خون انجام شود (این مواد ۶ تا ۸ ساعت در خون و ۸ تا ۱۲ ساعت در ادرار باقی می‌مانند).

حتی اگر نمی‌خواهید شکایت کنید، بسیار مهم است که به سرعت به پزشک مراجعه کنید تا اقدامات لازم برای جلوگیری از عفونت HIV (PEP - صفحه 99 را ببینید) یا در صورت لزوم، پیشگیری از بارداری انجام شود.



آدرس‌های مفید

مرکز ملی برای قربانیان خشونت (CNVV)

شماره 3A, خیابان Val Ste Croix, کد پستی 1371-1, لوکزامبورگ

تلفن: +352 27 55 53 15

ایمیل: info.cnvv@croix-rouge.lu

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

ساعات کاری:

دوشنبه تا پنجشنبه: از ساعت 17:00 تا ساعت 00:00

جمعه: از ساعت 18:00 تا ساعت 02:00 (صبح)

شنبه: از ساعت 10:00 تا ساعت 02:00 (صبح)

یکشنبه: از ساعت 10:00 تا ساعت 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

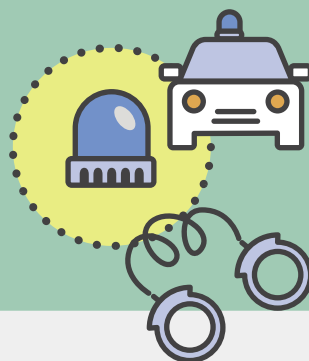
E-mail : esch@planning.lu

Planning Luxembourg, Centre d'Ettelbruck

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

Téléphone : +352 81 87 87

E-mail : ettelbruck@planning.lu





شکایت کنید یا نه؟

اگر بیش از 18 سال دارید و مطمئن نیستید که می‌خواهید شکایت کنید یا قدرت انجام فوری آن را ندارید، می‌توانید با سرویس UMEDO تماس بگیرید.

پزشکی، اعم از مرد یا زن، که به طور ویژه آموزش دیده است، به نمونه برداری خواهد پرداخت و مدارک را به مدت 10 سال نگه می‌دارد تا اگر بعداً تصمیم به شکایت داشتید، از آنها استفاده شود.

UMEDO اطلاعاتی را به زبان‌های لوگزامبورگی، آلمانی، فرانسوی و انگلیسی (احتمالاً اسپانیایی) ارائه می‌کند. برای زبان‌های دیگر، قربانی باید یک مترجم همراه داشته باشد.

توجه: حتی اگر کار سختی باشد، بایستی فوری (حداکثر 72 ساعت) با UMEDO تماس بگیرید، زیرا زخم‌ها و علائم از بین رفته و ناپدید می‌شوند.

آدرس‌های مفید

UMEDO

شنبه‌روزی/ هفت روز هفته

شماره 1، خیابان Louis Rech، کد پستی L-3555, Dudelange

تلفن: 00352 621 85 80 80

ایمیل: info@umedo.lu

<https://umedo.lu>

برای حمایت و کمک، می‌توانید با روانشناس مرکز تنظیم خانواده تماس بگیرید. پیشنهاد می‌شود وقت بگیرید و در محل حاضر شوید یا مشاوره تلفنی فوری بگیرید.

تنظیم خانواده، مرکز لوگزامبورگ

شماره 6، خیابان Fonderie، طبقه چهارم، L-1531، لوگزامبورگ

تلفن: 00352 48 59 76

ایمیل: info@planning.lu

تنظیم خانواده مرکز Esch-sur-Alzette

شماره 2-4، خیابان Ernie Reitz، L-4151, Esch-sur-Alzette

(نیش شماره 14-16 خیابان La Gare)

تلفن: 00352 54 51 51

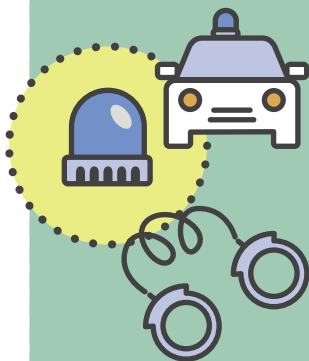
ایمیل: esch@planning.lu

تنظیم خانواده، مرکز Ettelbruck

شماره 18 خیابان، John F. Kennedy، کد پستی L-9053, Ettelbruck

تلفن: 00352 81 87 87

ایمیل: 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



خشونت خانگی

یعنی خشونت یا تهدید به خشونت علیه افرادی که زیر یک سقف زندگی می‌کنند (همسر، شریک زندگی، پدربزرگ و مادربزرگ، فرزندان، برادران و خواهران، خواهر و شوهر، عمو و خاله و غیره).

یعنی خشونت یا تهدید به خشونت علیه افرادی که زیر یک سقف زندگی می‌کنند (همسر، شریک زندگی، پدربزرگ و مادربزرگ، فرزندان، برادران و خواهران، خواهر و شوهر، عمو و خاله و غیره).

در لوکزامبورگ، اگر فردی توسط یکی از نزدیکانی که با او زندگی می‌کند مورد تهدید یا بدرفتاری قرار گیرد، مرتکب را می‌توان به مدت 14 روز (با تمدید حداکثر 3 ماه) از منزل خود اخراج کرد. مرتکب حق بازگشت به خانه (به جز با یک افسر پلیس) یا تماس با قربانی را ندارد.



خدمات فوری

اگر قربانی خشونت خانگی یا شاهد اعمال خشونت‌آمیز باشم، برای کمک با پلیس (شماره اورژانس 113) تماس می‌گیرم یا به شماره 113 پیامک ارسال کنم.

در این صورت نام و نشانی خودم و اتفاقاتی که دارد می‌افتم را ذکر می‌کنم.



پلیس مستقیماً به خانه متجاوز می‌رود.

خط کمک به خشونت خانگی

ایمیل: info@helpline-violence.lu

تلفن: 00352 20 60 10 60 (همه روزه از ساعت 12 ظهر تا 8 شب)

www.violence.lu

در صورت اخراج متجاوز از منزل، پلیس همان روز به نهادهای زیر اطلاع‌رسانی می‌کند:

- سرویس Riicht Eraus که مسئولیت **عاملان خشونت** را با هدف کاهش خشونت خانگی بر عهده دارد؛
- خدمات حمایتی برای **قربانیان خشونت خانگی**، که با قربانیان همکاری می‌کند تا آنها را از حقوق خود آگاه کند و به آنها کمک کند.
- مرکزی برای مشاوره که از کودکان و نوجوانان قربانی خشونت‌ها حمایت می‌کند.

Riicht Eraus (صلیب سرخ لوکزامبورگ) برای عاملان خشونت خانگی

شماره: 73، خیابان Adolphe Fischer - کد پستی 1520-L لوکزامبورگ

تلفن: 00352 27 55 58 00

ایمیل: riichteraus@croix-rouge.lu

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

خدمات حمایت از قربانیان خشونت خانگی / SAVVD

صندوق پستی 1024 - کد پستی 1010-L، لوکزامبورگ

تلفن: 00352 26 48 18 62

فکس: 00352 26 48 18 63

savvd@fed.lu



SERVICES DE CONSULTATIONS POUR ENFANTS ET JEUNES VICTIMES DE VIOLENCE

PSYea (FED) Service d'assistance et psychologique pour enfants et adolescents /victimes de violence domestique

B.P. 1024 L-1010 Luxembourg

Téléphone : +352 26 48 20 50

E-mail : 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 مشاوره برای کودکان و نوجوانان قربانی خشونت
PSYea (FED) کمک و خدمات روانشناختی برای کودکان و نوجوانان ا قربانیان خشونت خانگی
 خدمات حمایت از قربانیان خشونت خانگی / SAVVD
 صندوق پستی 1024- کد پستی 1010-L، لوکزامبورگ
 تلفن: 00352 26 48 20 50
 ایمیل: psyey@fed.lu
www.fed.lu/wp/services/s-psyey/

Alternatives (Pro Familia) مرکز مشاوره برای کودکان و نوجوانان قربانی خشونت
 تلفن: +352 51 72 72 500
 شماره 138، خیابان Belvaux، کد پستی Esch/Alzette، 4026-L-
 شماره 3B، میدان شهرداری، place de l'Hôtel de ville، کد پستی Ettelbruck، 9087-L-
 ایمیل: alternatives@profamilia.lu
www.profamilia.lu

سایر آدرس‌ها
Alupse - انجمن متخصصین اجتماعی اطفال
 حمایت از کودکان قربانی خشونت، شماره 8، خیابان Tony Bourg، کد پستی 1278-L، لوکزامبورگ
 تلفن: 00352 26 18 481
 ایمیل: alupse@pt.lu
www.alupse.lu

با یک دکتر در تماس باشید

چه شکایت شود چه نه، قربانی تشویق می‌شود که در اسرع وقت معاینه شود تا هرگونه آسیب توسط پزشک بررسی گردد.



موارد فوری: با 112 تماس می‌گیرم

اگر بالای 18 سال دارید، می‌توانید با یک پزشک تماس بگیرید یا از پزشک بخواهید که با خدمات UMEDO تماس بگیرد: پزشک، زن یا مرد، که به طور ویژه آموزش دیده، کار نمونه‌برداری را به عهده خواهد داشت و علائم را به مدت 10 سال نگه می‌دارد. (صفحه 125 را ببینید).

تماس با خدمات کمک به قربانیان

امکان دارد که فردی که از خشونت خانگی رنج می‌برد احساس کند که مسئول وقایع خود اوست و متوجه نباشد که خودش قربانی است. به همین دلیل، گاهی اوقات واکنش دشوار است. هیچ چیز خشونت را توجیه نمی‌کند.

از یک متخصص کمک بگیرید که به حرف‌هایتان گوش بدهد و به شما کمک کند.

می‌توانید با یک روانشناس مرکز تنظیم خانواده تماس بگیرید.
 یک ویزیت در محل یا مصاحبه تلفنی به صورت فوری به شما پیشنهاد می‌شود.
 آدرس‌های دیگر در این راهنما (صفحات 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/



شماره تلفن در مواقع فوری

پلیس - 24 ساعته - هفت روز هفته: 113
موارد فوری: 24 ساعته - هفت روز هفته: 112

مرکز زنان (Profamilia)

کمک تلفنی به زنانی که مورد خشونت قرار گرفته‌اند - 24 ساعته - هفت روز هفته
تلفن: 00352 51 72 72 41 یا 00352 51 72 72 88

- Fraenhaus مأمّن زنان قربانی خشونت خانگی (FED)

کمک تلفنی به زنانی که مورد خشونت قرار گرفته‌اند - 24 ساعته - هفت روز هفته
تلفن: 00352 44 81 81 یا 00352 40 73 35

کانون Paula Bové (FMPO)

کمک تلفنی به زنانی که مورد خشونت قرار گرفته‌اند - 24 ساعته - هفت روز هفته
تلفن: 00352 28 58 82 10

کانون Foyer Sud (CNFL)

کمک تلفنی به زنانی که مورد خشونت قرار گرفته‌اند - 24 ساعته - هفت روز هفته
تلفن: 00352 54 57 57

مرکز Meederchershaus (FED)

کمک تلفنی به دختران 12 تا 21 ساله‌ای که مورد خشونت قرار گرفته‌اند - 24 ساعته - هفت روز هفته
تلفن: 00352 29 65 65

خدمات مشاوره و اطلاعات پسران و مردان (Info Mann)

تلفن: 00352274 965

خط تلفنی BEE SECURE

کمک و راهنمایی شخصی در موارد آزار و اذیت، آزار و اذیت اینترنتی، تبعیض...
تلفن: 00352 8002 1234

www.bee-secure.lu/fr/helpline

مرکز ملی برای قربانیان خشونت (CNV)

شماره 3A، خیابان Val Ste Croix، کد پستی L-1371، Luxembourg
تلفن: 00352 27555315

ایمیل: info.cnvv@croix.rouge.lu

<https://www.croix-rouge.lu/fr/service/centre.national.pour.victimes.de.violences/>

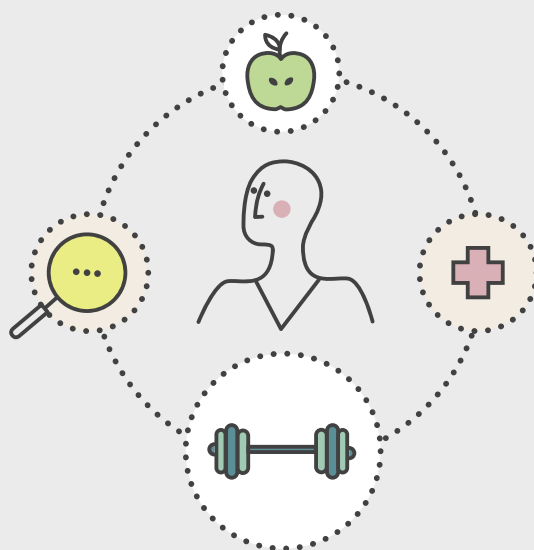
PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ GLOBALE



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.



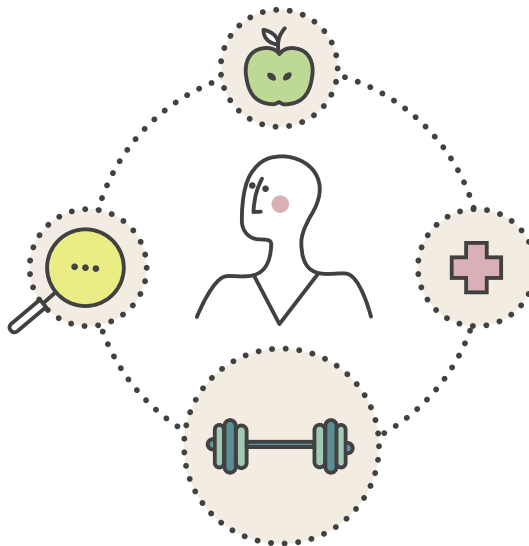


مراقبت کلی از سلامت

سلامت بیانگر تعادل در ابعاد مختلف موجود بشری است: جسمی، روانی و اجتماعی و در طول زندگی تغییر می‌یابد.

بسیار مهم است که ببینید، به بدن خود گوش دهید و به آنچه برای حفظ سلامتی مفید است توجه کنید. همچنین باید دربارهٔ چیزهایی که ناسالمند و هر آنچه که شما را بیمار می‌کند، اطلاعات کسب نمایید.

- پیگیری امور پزشکی، غربالگری، واکسیناسیون، و حفاظت از بدن، متحدین سلامت ما هستند.
- با مشورت پزشک عمومی می‌توان وضعیت سلامتی خود را ارزیابی کرد. آزمایش‌های غربالگری امکان تشخیص برخی بیماری‌ها را حتی در صورت عدم وجود علائم فراهم می‌کنند. در چنین حالتی امکان مراقبت بهتر فراهم می‌شود.
- واکسیناسیون از بدن در برابر برخی بیماری‌ها محافظت می‌کند.
- می‌توان خود را از عفونت‌های مقاربتی (صفحه 95)، از ویروس HIV/ایدز (صفحه 99) و از هپاتیت‌های ویروسی (صفحه 101) محافظت کرد. با انتخاب یک روش مناسب جلوگیری، می‌توان از بارداری ناخواسته پیشگیری کرد (صفحه 67).
- و همچنین به واسطهٔ داشتن یک زندگی سالم، می‌توان در جهت حفظ سلامتی خود اقدام کرد.





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.





فعالیت بدنی

فعالیت بدنی به جلوگیری از ظهور بیماری‌ها، مبارزه با کمردرد و کاهش استرس کمک می‌کند. سازمان جهانی بهداشت اهمیت فعالیت بدنی مانند دویدن، پیاده‌روی، شنا، دوچرخه‌سواری و تناسب اندام را یادآور می‌شود.

توصیه می‌شود در هفته دو ساعت و نیم فعالیت بدنی داشته باشید. بهتر است چندین بار در بازه‌های کوتاه (هر کدام حداقل 10 دقیقه) حرکت کنید.

اطلاعات بیشتر: www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity

من می‌توانم از شهرداری محل خود در مورد فعالیت‌های بدنی سازمان یافته و انجمن‌های ورزشی موجود در نزدیکی محل سکونت خود مطلع شوم.

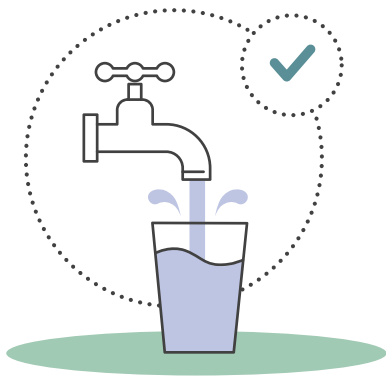
به عنوان مثال، شهر لوکزامبورگ بیش از 160 دوره ورزشی-تفریحی، ورزشی-تناسب اندام و ورزش-سلامتی را در سالن‌های ورزشی ارائه می‌کند.

اطلاعات بیشتر: www.vdl.lu/visiter/loisirs-et-sports/cours-de-sports-de-la-ville

تغذیه

آب بنوشید

در لوکزامبورگ، همه می‌توانند از آب لوله کشی بیاشامند: این آب سالم و کنترل شده است. مصرف منظم نوشیدنی‌های شیرین و نوشابه‌های گازدار هم برای بزرگسالان و هم برای کودکان مضر است.





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



هرم غذایی



تغذیه اصل و اساس سلامتی است.

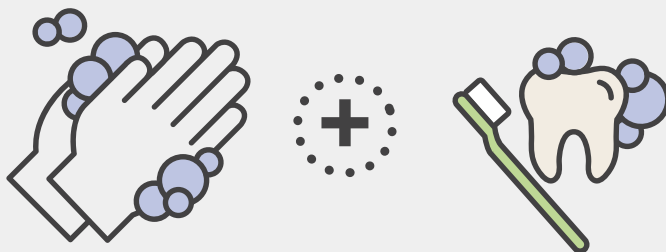
یک رژیم غذایی سالم شما را سالم نگه می‌دارد. هرم غذایی نشان می‌دهد که کدام غذاها باید بیشتر مصرف شوند (سبز و زرد) و کدام غذاها باید کمتر مصرف شوند (قرمز). تا حد امکان سعی کنید رژیم غذایی متعادل و متنوعی داشته باشید.

اگر رژیم غذایی خاصی را دنبال کنیم (گیاهخواری، خام گیاهخواری، حساسیت غذایی و ...) می‌توانیم با پزشک تماس بگیریم تا در صورت لزوم مکمل‌های لازم برای عملکرد صحیح بدن را به من معرفی کنید.

برای مشاوره در مورد تغذیه نوزادان، توصیه‌های وزارت بهداشت را در این صفحه اینترنتی مشاهده خواهید کرد: www.gimb.public.lu



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.

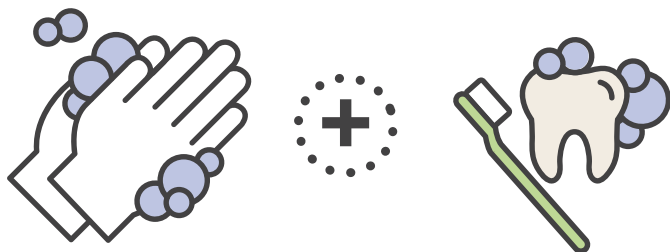
Il est important de prendre soin des dents de lait des enfants, comme de leurs dents définitives afin d'éviter les caries et les infections.

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.



بهداشت در زندگی و کارهای کوچک روزمره



دست‌های خود را بشوید

شستن دست‌ها با آب و صابون و چند بار در روز مهم است. این امر همچنین به جلوگیری از انتقال عفونت کمک می‌کند.

وقتی به خانه می‌روم، قبل از هر وعده غذایی و بعد از هر مراجعه به توالت، دست‌هایم را می‌شویم. سعی می‌کنم در چین آرنجم عطسه و سرفه کنم یا داخل دستمال کاغذی تف کنم.

روزی چند بار مسواک بزنید

شما باید حداقل دو بار در روز به مدت 3 دقیقه بعد از غذا مسواک بزنید.

مراقبت از دندان‌های شیری کودکان و همچنین دندان‌های دائمی آنها برای جلوگیری از پوسیدگی و عفونت بسیار مهم است.

در لوکزامبورگ، سالی یک بار برای معاینه نزد متخصص دندانپزشکی یعنی دندانپزشک، می‌روم. هزینه این ویزیت به طور کامل توسط صندوق ملی سلامت بازگردانده می‌شود.

برای کودکانی که هنوز به سن 18 سالگی نرسیده‌اند، هزینه این امور به طور کامل برگردانده می‌شود.



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.

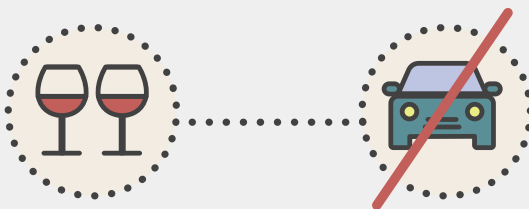
Au Luxembourg, il est interdit de :

- 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)





انواع اعتیاد الکل

مصرف متوسط الکل یک عمل اجتماعی پذیرفته شده است. همه آزادند که از آن استفاده کنند یا نکنند.

زیاده‌روی در مصرف الکل باعث ایجاد بیماری می‌شود. می‌تواند علت تصادفات جاده‌ای، حوادث کار یا حتی رفتار خشونت‌آمیز باشد.

نوشیدن الکل در دوران بارداری یا شیردهی برای کودک خطرناک است.

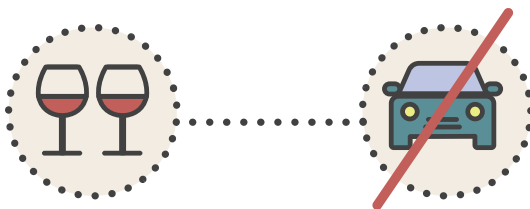
در لوکزامبورگ، این موارد ممنوع است:

- فروش الکل به کودکان زیر ۱۶ سال؛
- دادن الکل به کودکان؛
- رانندگی با سطح الکل خون بیش از ۰.۵ گرم در هر لیتر خون (یا ۰.۲۵ گرم الکل در هر لیتر هوای بازدمی).

با این حال، برای گروه خاصی از رانندگان، این مقدار در حد ۰.۲ گرم الکل در هر لیتر خون تعیین شده است، به ویژه برای:

- داوطلبان گواهینامه رانندگی و رانندگان جوان (دریافت گواهینامه کمتر از دو سال)
- مربیان رانندگی در حین آموزش؛
- رانندگان زیر ۱۸ سال (به عنوان مثال برخی از موتور سیکلت‌ها)؛
- رانندگان حرفه‌ای.

اگر قصد رانندگی داشته باشیم، بیش از یک نوشیدنی الکلی نمی‌نوشم.



اطلاعات بیشتر: www.securite-routiere.lu

اگر به نظرم مصرف الکل بیش از حد است، با پزشک خود مشورت می‌کنم:
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/



دخانیات

در لوکزامبورگ سیگار کشیدن در مکان‌های زیر ممنوع است:

- در مکان‌های عمومی
- (مکان‌های بسته و همچنین حمل و نقل عمومی)؛
- در ماشین در حضور بچه‌های زیر ۱۲ سال.

فروش دخانیات به افراد زیر ۱۶ سال ممنوع است.

نیکوتین موجود در تنباکو اعتیادآور است. سیگار باعث بیماری‌های جدی مانند سرطان و بیماری‌های قلبی عروقی می‌شود.

دود تنباکو برای افراد غیر سیگاری به خصوص برای کودکان و نوزادان نیز خطرناک است. به این کار سیگار کشیدن **غیرفعال** می‌گویند.

به زنان باردار یا شیرده توصیه می‌شود که سیگار نکشند، زیرا ممکن است به سلامت کودک آسیب برساند.

قلیان و سیگارهای الکترونیکی نیز مضر هستند.



برای هر گونه اطلاعات و درخواست کمک برای ترک سیگار می‌توانم به این سایت مراجعه کنم: www.santesecu.public.lu/fr/espace-citoyen/dossiers-thematiques/t/tabac/arreter-fumer/sevrage-tabagique.html یا www.maviesanstabac.lu

سایر مواد مخدر

مواد مخدر مانند **کوکائین** یا **هروئین** در لوکزامبورگ غیرقانونی است.

در این باره موارد زیر ممنوع است:

- نگه داشتن آن؛
- مصرف آن؛
- تولید آن؛
- فروش آن.

اگر به مواد مخدر معتاد شده باشم، می‌توانم از خدمات تخصصی کمک بگیرم و در یک برنامه جایگزینی شرکت کنم. (برای جایگزینی مواد با چیز دیگری).

هشدار، احتمال دارد با استفاده از وسایل اشتراکی آلوده به اچ‌آی‌وی یا هپاتیت مبتلا شوم! مکان‌هایی برای توزیع و تعویض سرنگ‌ها وجود دارد، برای این مورد به سایت‌های زیر مراجعه کنید:

- 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

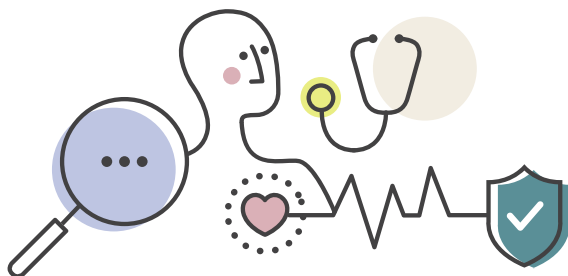
143, rue de Mühlenbach, L-2168 Luxembourg-Eich

Téléphone : +352 48 53 61

www.alld.lu



غربالگری و پایش بیماری



آزمایش‌های غربالگری مختلفی در بدو ورود شما انجام شده‌اند، به ویژه رادیوگرافی از قفسهٔ سینه. برخی از بیماری‌ها، به ویژه بیماری‌های ریوی، مانند سل، در صورت تماس نزدیک با فرد بیمار، به راحتی از طریق سرفه و عطسه قابل انتقال هستند.

غربالگری زودهنگام برخی از بیماری‌ها، باعث درمان هر چه بهتر آنها و در نتیجه جلوگیری از عوارض می‌شود.

دیابت

دیابت یک بیماری مزمن است.

بیماری‌های مزمن اختلالاتی هستند که:

- با گذشت زمان گسترش می‌یابند؛
- خود به خود بهبود نمی‌یابند؛
- و بهبودی کامل به ندرت اتفاق می‌افتد.

با این حال، دیابت را می‌توان با دارو کنترل و درمان کرد.

دیابت باعث می‌شود که بدن از شکر به عنوان منبع انرژی به درستی استفاده نکند. قند در خون انباشته می‌شود و می‌تواند منجر به عوارض جدی شود: بیماری قلبی عروقی، نارسایی کلیه، از دست دادن بینایی، مشکلات اندام تحتانی (ساق‌ها و پاها) که می‌تواند به قطع عضو نیز منجر شود.

توجه: دیابت بارداری نیز وجود دارد، نوعی از قند خون که گاهی اوقات در زنان باردار دیده می‌شود.

آدرس‌های مفید

خانهٔ دیابت

شمارهٔ 143، خیابان Mühlenbach، کد پستی Luxembourg-Eich ، L- 2168

تلفن: 00352 48 53 61

www.ald.lu



LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES

Les maladies cardiovasculaires sont la première cause de mortalité dans le monde. Elles attaquent le cœur et les vaisseaux sanguins.

Les **infarctus** et les **AVC** (Accidents Vasculaires Cérébraux) sont généralement des événements graves et sont principalement dus au blocage d'une artère empêchant le sang de parvenir au cœur ou au cerveau.

COMMENT PRÉVENIR CES MALADIES ?

Pour diminuer le risque de maladies cardiovasculaires, il est recommandé de :

- Ne pas fumer ;
- Boire le moins possible d'alcool ;
- Manger peu salé ;
- Manger de façon 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)





بیماری‌های قلبی عروقی

بیماری‌های قلبی عروقی عامل اصلی مرگ و میر در سراسر جهان‌اند. آنها به قلب و عروق خونی حمله می‌کنند.

حملات قلبی و سکته مغزی عموماً رویدادهایی جدی هستند و عمدتاً به دلیل انسداد یکی از شریان‌ها روی می‌دهد و مانع رسیدن خون به قلب یا مغز می‌شود.

چگونه می‌توان از ابتلا به این بیماری‌ها پیشگیری کرد؟

برای کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی، توصیه می‌شود:

- سیگار نکشید؛
 - تا حد امکان الکل کمتر بنوشید؛
 - نمک کم بخورید؛
 - یک رژیم غذایی متعادل داشته باشید (به صفحه 137 مراجعه کنید)؛
 - فعالیت بدنی داشته باشید.
- هنگام مراجعه به پزشک به فشار خون خود توجه کنید.

علائم این بیماری‌ها چیست؟

حمله قلبی می‌تواند باعث:

- درد یا ناراحتی در قسمت میانی قفسه سینه؛
- درد یا ناراحتی در بازوها، شانه‌ها، چپ؛
- مشکل در تنفس یا تنگی نفس شود.

سکته مغزی نیز می‌تواند باعث بروز ناگهانی علائم زیر شود:

- بی‌حسی (خواب‌رفتگی) صورت، بازوها یا پاها، به ویژه در یک طرف بدن؛
- گیجی، مشکل در صحبت کردن یا درک آنچه به من گفته می‌شود؛
- مشکلات بینایی در یک چشم یا هر دو چشم؛
- مشکل در راه رفتن، از دست دادن تعادل یا هماهنگی.

افرادی که این علائم را دارند باید فوراً به پزشک مراجعه کنند.
در اسرع وقت با 112 تماس بگیرید.



برای اطلاعات بیشتر، می‌توانید از این راهنما (به زبان فرانسوی و انگلیسی) استفاده کنید: <https://sante.public.lu/fr/publications/p/prevention-mcv-guide-poches-fr-en/index.html>



LES CANCERS

Au Luxembourg, il existe des programmes de dépistage pour certains cancers. Un diagnostic précoce augmente les chances de guérison.

DÉPISTAGE DES CANCERS DUS AU PAPILLOMAVIRUS HUMAINS (HPV)

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé, « le papillomavirus » (HPV) est l'infection sexuelle transmise la plus fréquente. Plus de 70% des personnes ayant une activité sexuelle seront infectées une ou plusieurs fois au cours de leur vie. La plupart des papillomavirus disparaissent d'eux-mêmes. Le plus souvent, les personnes infectées ne s'en rendent pas compte parce que le virus ne cause aucun symptôme.

- **CHEZ LES FEMMES**, il arrive cependant que le papillomavirus persiste et évolue vers un **cancer du col de l'utérus** en l'absence de dépistage régulier. Le dépistage est pratiqué par un gynécologue ou un médecin généraliste et au Planning Familial. Le médecin effectue un **frottis** : il prélève, au niveau du col de l'utérus, des cellules à l'aide d'une sorte de grand coton-tige. Il est recommandé de réaliser le premier frottis à 25 ans, le deuxième à 26 ans, puis tous les 3 ans s'il est normal, et ce, jusqu'à 70 ans. Il est remboursé par la Caisse Nationale de Santé pour toutes les femmes en âge d'être enceinte et tout au long de la vie.
- **CHEZ LES HOMMES**, le papillomavirus peut donner des **cancers de la gorge**, en particulier chez ceux qui ont des rapports génito-buccaux (sexe oral). Le dépistage peut se faire auprès d'un médecin du Planning Familial, d'un urologue (médecin spécialiste de l'appareil urinaire) ou d'un oto-rhino-laryngologiste (médecin spécialiste des oreilles, du nez et de la gorge).

La vaccination

Si je suis une 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) !



سرطان‌ها

در لوکزامبورگ برنامه‌های غربالگری برای برخی سرطان‌ها وجود دارد. تشخیص زودهنگام شانس بهبودی را افزایش می‌دهد.

غربالگری سرطان ناشی از پاپیلوما ویروس انسانی (HPV)

طبق گزارش سازمان بهداشت جهانی، پاپیلوما ویروس (HPV) شایع‌ترین عفونت جنسی منتقل شده است. بیش از 70 درصد مردم که فعالیت جنسی دارند، یک یا چند بار در طول زندگی‌شان آلوده می‌شوند. بیشتر پاپیلوما ویروس‌ها خود به خود از بین می‌روند. اکثر اوقات افراد آلوده متوجه این موضوع نمی‌شوند زیرا ویروس هیچ علائمی ندارد.

• با این حال، در زنان، پاپیلوما ویروس گاهی باقی می‌ماند و در صورت انجام ندادن غربالگری منظم به **سرطان دهانه رحم** تبدیل می‌شود.

غربالگری توسط متخصص زنان یا پزشک عمومی مرکز تنظیم خانواده انجام می‌شود. دکتر یک **تست اسمیر** انجام می‌دهد: او سلول‌های دهانه رحم را با استفاده از نوعی سوآپ پنبه‌ای بزرگ می‌گیرد. توصیه می‌شود اسمیر اول را در 25 سالگی، دومی را در 26 سالگی و در صورت طبیعی بودن هر 3 سال یکبار آن را انجام دهید و تا 70 سالگی ادامه دهید. این مبلغ توسط صندوق ملی سلامت برای همه زنان در سنین باروری بازپرداخت می‌شود.

• در مردان، پاپیلوما ویروس می‌تواند باعث **سرطان گلو** شود، به خصوص در کسانی که رابطه جنسی دهانی دارند.

غربالگری را می‌توان نزد یکی از پزشکان مرکز تنظیم خانواده، یک اورولوژیست (متخصص مجاری ادراری) یا متخصص گوش، حلق و بینی انجام داد.

واکسیناسیون

اگر من یک دختر یا پسر جوان (بین 9 تا 20 سال) هستم، می‌توانم برای جلوگیری از ابتلا به برخی از ویروس‌های پاپیلوما واکسینه شوم. واکسیناسیون از 90% سرطان‌ها و زگیل‌های تناسلی مرتبط با HPV پیشگیری می‌کند. هزینه این واکسن‌ها توسط صندوق ملی سلامت بازپرداخت می‌شوند.

در برخی موارد، اگر سنم بالاتر باشد، ممکن است واکسیناسیون «جبرانی» پیشنهاد شود.

واکسیناسیون HPV در مرکز برنامه‌ریزی خانواده (Planning Familial) در دسترس است.

اطلاعات درباره غربالگری:

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

اطلاعات درباره واکسیناسیون:

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



استفاده صحیح از کاندوم از همه عفونت‌های مقاربتی محافظت می‌کند (ص. 69 را ببینید).



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



غربالگری سرطان سینه

برای اینکه بفهمید سرطان سینه دارید، باید ماموگرافی (معاینه سینه‌ها با اشعه ایکس) انجام دهید. در لوکزامبورگ، این معاینه برای تمامی زنان 50 تا 69 ساله یا قبل از آن با نسخه هر دو سال یکبار رایگان است. دعوتنامه‌ای از طریق پست به منزل زنان مورد نظر ارسال می‌شود.

از سنین نوجوانی هر خانمی می‌تواند ماهی یک بار و ترجیحاً پس از قاعدگی خودش به معاینه پستان‌هایش بپردازد.

برای اطلاعات بیشتر، می‌توانم از یک متخصص زنان یا از مرکز تنظیم خانواده مشاوره بگیرم.

لینک‌ها و آدرس‌های مفید

- www.cancer.lu/fr/les-cancers/cancer-du-sein
- www.santesecu.public.lu/fr/espace-citoyen/dossiers-thematiques/c/cancer-sein-depistage
- برای زنانی که قبلاً به سرطان سینه مبتلا بوده‌اند، انجمن‌هایی برای کمک و حمایت از آنها وجود دارد. www.europadonna.lu

آدرس‌های مفید (غربالگری):

مرکز بیمارستانی لوکزامبورگ - زایشگاه
تلفن: 00352 44 11 64 24

بیمارستان‌های Robert Schuman مرکز Kirchberg Luxembourg
تلفن: 00352 24 68 56 96

بیمارستان‌های Robert Schuman مرکز ZithaKlinik Luxembourg
تلفن: 00352 28 88 45 99

مرکز بیمارستانی شمال - Ettelbruck
تلفن: 00352 81 66 81 66

مرکز بیمارستانی Emile Mayrisch- Esch-sur-Alzette
تلفن: 00352 57 11 79 30 0

غربالگری سرطان کولورکتال

غربالگری سرطان کولورکتال (کولون و رکتوم) برای زنان و مردان بین 55 تا 74 سال ارائه می‌شود. صندوق ملی سلامت هزینه‌های آن را متقبل می‌شود. دعوت‌نامه‌ای به طور خودکار از طریق پست به منزل افراد مربوطه ارسال می‌شود.

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

غربالگری سرطان پروستات

پروستات غده کوچکی از دستگاه تناسلی مردانه است. توصیه می‌شود از سن 50 سالگی به اورولوژیست مراجعه کنید.

این سرطان بسیار شایع است، فراموش نکنید که آزمایش بدهید!

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



VACCINATION

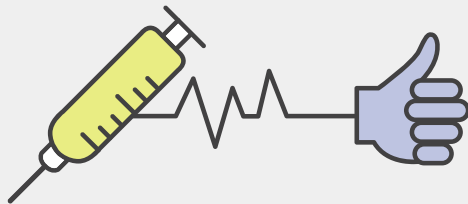
Au Luxembourg, les vaccins ne sont pas obligatoires, mais ils sont **fortement conseillés**.

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





واکسیناسیون

در لوکزامبورگ، واکسیناسیون اجباری نیست، اما به شدت توصیه می‌شود.

واکسیناسیون به من امکان می‌دهد در برابر بیماری‌های حاد محافظت شوم و از انتقال بیماری به دیگران جلوگیری می‌کند.

پزشکان یا متخصصان اطفال (برای کودکان) واکسیناسیون‌های مختلفی را ارائه و سازماندهی می‌کنند.

توصیه‌هایی درباره بیماری‌های زیر ارائه شده است:

- دیفتری، کزاز، سیاه سرفه، فلج اطفال، هموفیلوس آنفولانزا B و هپاتیت B (واکسن‌های ضد این 6 ویروس در یک بار تزریق می‌شوند)
- سرخک، سرخچه، اوریون، آبله مرغان (واکسن‌های ضد این 4 ویروس در یک بار تزریق می‌شوند)
- پنوموکوک
- مننگوکوک
- روتاویروس
- پاپیلوما ویروس انسانی (HPV)
- آنفولانزا
- کووید 19



برای هر گونه اطلاعاتی درباره واکسن، می‌توانم با پزشک خود تماس بگیرم یا به صورت رایگان به مرکز تنظیم خانواده مراجعه کنم.



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

آدرس‌های مفید

تنظیم خانواده، مرکز لوکزامبورگ

شماره 6، خیابان Fonderie، طبقه چهارم، L-1531، لوکزامبورگ

تلفن: 00352 48 59 76

ایمیل: info@planning.lu

تنظیم خانواده مرکز Esch-sur-Alzette

شماره 2-4، خیابان Esch-sur-Alzette، L-4151، Ernie Reitz

(نیش شماره 14-16 خیابان La Gare)

تلفن: 00352 54 51 51

ایمیل: esch@planning.lu

تنظیم خانواده، مرکز Ettelbruck

شماره 18، خیابان جان اف. کندی، کد پستی Ettelbruck، L-9053

تلفن: 00352 81 87 87

ایمیل: ettelbruck@planning.lu

AUTRES INFORMATIONS UTILES



ACCOMPAGNEMENT SOCIAL

LE RÉFÉRENT SOCIAL

Les assistants sociaux sont des personnes qui s'occupent du suivi social et de l'encadrement des DPI. Ils travaillent pour l'ONA ou d'autres structures comme 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.





حمایت اجتماعی

رابط اجتماعی

مددکاران اجتماعی افرادی هستند که به امور اجتماعی و نظارتی DPI ها می‌پردازند. آن‌ها برای سازمان ONA یا سایر مؤسساتی مانند HUT – Hëllef um terrain یا صلیب سرخ کار می‌کنند.

پس از ثبت درخواست من برای حمایت بین‌المللی در MAEE (وزارت امور خارجه و اروپا)، **یک مددکار اجتماعی** (زن یا مرد) برای رسیدگی به پرونده من تعیین می‌شود. در طی پروسه درخواست، مرا در امور اداری **همراهی** و به من **کمک** می‌کند تا به مزایای قانونی و کمک‌های مادی دسترسی پیدا کنم.





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)

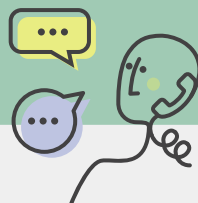
Ukrainien, russe : +352 247 - 85758 (lundis et jeudis de 8h à 9h)

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



ساعات کاری امور اجتماعی

ساعات تماس

DPI ها یا BPI هایی که در مراکز اقامتی که مدیریت آنها مستقیماً بر عهده ONA است، زندگی می کنند، می توانند در ساعات کاری با ONA تماس بگیرند.

تماس با تلفن (صبح ها از ساعت 8 الی 9 صبح) تا با یک مددکار اجتماعی، وقت ملاقات بگیرند.

DPI هایی که در ساختارهای صلیب سرخ یا HUT – Hëllef um Terrain زندگی می کنند، می توانند با کارکنان مسائل روانی-اجتماعی در محل تماس بگیرند.

زمان های تماس تلفنی برای DPI

به آلمانی؛ انگلیسی و فرانسوی: 00352 247-85758 (از دوشنبه تا جمعه از ساعت 9 تا 10)

به کرواتی و آلبانیایی: 00352 247-85758 (دوشنبه ها و جمعه ها از 8 تا 9)

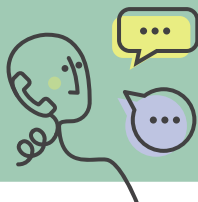
به اوکراینی و روسی: 00352 247-85758 (دوشنبه ها و پنجشنبه ها از 8 تا 9)

به اسپانیایی: 00352 247-85703 (سه شنبه ها از 8 تا 9)

به عربی: 00352 247-85703 (دوشنبه ها و جمعه ها از 8 تا 9)

به فارسی: 00352 247-85703 (چهارشنبه ها از 8 تا 9)

به تیگرینیایی: 00352 247-85703 (پنجشنبه ها از 14:15 تا 15:15)



ساعات کاری باجه ها

اداره ملی پذیرش (ONA) باجه هایی با ساعات کاری دائمی ارائه می کند.

بدون قرار قبلی

سه شنبه و پنجشنبه بعد از ظهر از ساعت 14 تا 16.

کار در این ساعات دائمی بدون قرار قبلی انجام می شود و مختص کل افراد ONA است، و برای کلیه درخواست های اطلاعاتی و اداری (حساب جاری POST، کوپن های خدمات پذیرش و غیره) در نظر گرفته شده است.

طبق قرار قبلی

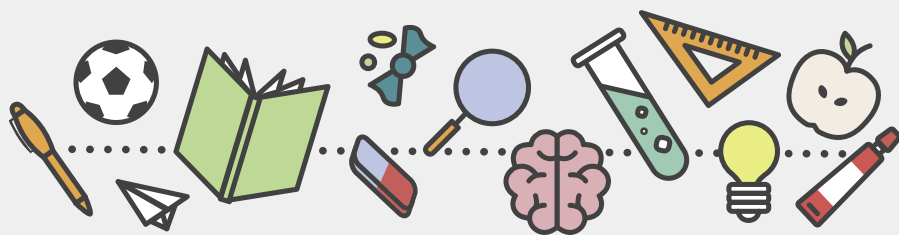
جهت تعیین وقت و هرگونه سؤال در رابطه با کمک های اجتماعی و آموزش با این شماره تماس بگیرید: 247-75754

(دوشنبه تا جمعه از ساعت 8 صبح تا 12 و از ساعت 14 الی 17)

در صورت مورد اجتماعی فوری

لطفاً با این شماره تماس بگیرید: 247-75771

همچنین می توانید از طریق ایمیل با ONA تماس بگیرید: 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.**

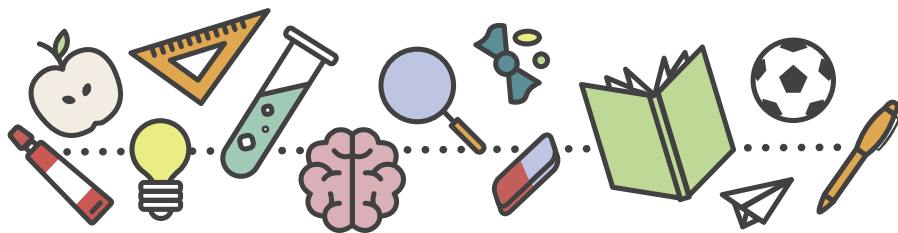
Cela vaut pour tous les enfants, quel que soit le statut des parents.

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.



آموزش و ادغام

قبل از 18 سالگی

در لوکزآمبورگ، مدرسه برای تمامی کودکان 4 تا 16 ساله اجباری است. این امر در مورد تمامی کودکان صرف نظر از موقعیت والدینشان صدق می کند. تحصیل حداقل 12 سال طول می کشد و در تمامی مدارس دولتی رایگان است. بخش آموزش کودکان خارجی (SECAM) به والدین و فرزندشان اطلاع رسانی و آنها را راهنمایی می کند.

واسطه های بین فرهنگی به تسهیل ارتباط بین والدین خارجی که تازه وارد لوکزآمبورگ شده اند، و مدرسه و/یا معلمان می پردازند. این خدمات رایگان است.

- کودکان زیر 12 سال در دبیرخانه شهرداری محل سکونت ثبت نام می کنند.
- جوانان 12 ساله و بالاتر در مسیر تحصیلی خود توسط بخش استقبال تحصیلی از دانش آموزان تازه وارد (CASNA) مطلع و راهنمایی می شوند.
- برای جوانان 16 تا 24 سال مشمول (به غیر از آموزش اجباری)، امکان ادامه تحصیل یا آمادگی برای زندگی شغلی، به ویژه از طریق کلاس های پذیرش (کلاس های زبان) وجود دارد.



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.





از ۱۸ سالگی

دوره ادغام همراه با PIA

PIA برای افراد DPI 18 تا 65 ساله‌ای در نظر گرفته شده است که به تازگی وارد لوکزامبورگ شده‌اند و از کمک‌های اجتماعی اعطایی توسط اداره ملی پذیرش (ONA) استفاده می‌کنند و همچنین BPI های اسکان داده شده در لوکزامبورگ (UNHCR – Resettlement). هدف حمایت از ادغام آنها در جامعه لوکزامبورگ است.

برای ادغام موفق، دو مسئله ضروری است:

- یادگیری حداقل یکی از زبان‌های ملی (لوکزامبورگی، آلمانی و فرانسوی)؛
- درک نحوه زندگی روزمره در لوکزامبورگ.

برای شناخت و درک جامعه لوکزامبورگ، نحوه فعالیت و زبان‌های آن، PIA از اه‌DPI/BPI دعوت می‌کند تا در دوره‌ها و جلسات اطلاعاتی شرکت کنند.

برنامه PIA دارای دو بخش است:

- جلسات اطلاعاتی در مورد زندگی در لوکزامبورگ (مانند حقوق و وظایف، قوانین زندگی مشترک، برابری زن و مرد و غیره) که توسط دپارتمان ادغام وزارت خانواده، ادغام و منطقه بزرگ سازماندهی شده است.
- دوره‌های ادغام زبانی (دوره‌های یادگیری زبان و سوادآموزی) که توسط اداره آموزش بزرگسالان (SFA) وزارت ملی آموزش، کودکان و جوانان برگزار می‌شود.

برای همه افراد بین سنین 18 تا 24 سال مشمول، بخش آموزش کودکان خارجی (SECAM) جلسات اطلاعاتی و توجیهی برگزار می‌کند.





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/





آموزش پیوسته بزرگسالان

فراتر از سن اجباری برای تحصیل، امکانات زیادی برای آموزش در طول زندگی وجود دارد.

آدرس‌های مفید

وزارت ملی آموزش، کودکان و جوانان

واحد آموزش کودکان خارجی (SECAM)

واحد پذیرش تحصیلی برای تازه‌واردان (CASNA)

بخش راهنمایی

شماره 29، خیابان Aldringen، کد پستی 1118-L، لوکزامبورگ

بخش راهنمایی

تلفن: +352 247 - 76570

وزارت ملی آموزش، کودکان و جوانان

بخش تحصیل کودکان خارجی (SECAM)

میانجی‌های بین‌فرهنگی

تلفن: +352 247 - 76570

ایمیل: secretariat.sia@men.lu

www.men.public.lu/fr/systeme-educatif/scolarisation-elevesetrangers

se-faire-aider-mediateurs-interculturels.html

برنامه ادغام همراهی شده (PIA)

وزارت خانواده، ادغام و منطقه بزرگ

بخش راهنمایی و ارشاد

ایمیل: programmes@integration.etat.lu

وزارت ملی آموزش، کودکان و جوانان

بخش آموزش بزرگسالان (SFA)

آدرس: Bâtiment Terres Rouges

شماره 14، خیابان, porte de France، کد پستی Esch-Belval، 1118-L

تلفن: 00352 8002-44 88

ایمیل: sfa@men.lu

ارائه خدمات برای آموزش آنلاین بزرگسالان

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





سایر آدرس‌های مفید

بخش ملی اطلاعات و واسطه سلامت

آدرس: 11، خیابان Robert Stumper، L-2557، لوکزامبورگ (طبقه دوم - سمت چپ)

تلفن: 00352 24 77 55 15

ایمیل: info@mediateursante.lu

www.mediateursante.public.lu

واسطه سلامت - لوکزامبورگ (public.lu)

«سرویس ملی اطلاع‌رسانی و واسطه‌ای در زمینه سلامت»

یک سرویس مستقل دولتی است.

بر اساس قانون مورخ 24 ژوئیه 2014 در خصوص حقوق و تعهداتی که برای بیمار پیش‌بینی شده است،

این بخش در حوزه سلامت به امور زیر می‌پردازد:

- مرکز اطلاعات و دسترسی به قانون؛
- مرکز وساطت برای هرگونه درگیری؛
- نقطه اتصال بیمار و ارائه دهنده مراقبت‌های بهداشتی؛
- همراه با صندوق ملی سلامت.

ASTI

انجمن حمایت از کارگران مهاجر

آدرس: 19، خیابان Beggen، کد پستی L-1221 لوکزامبورگ

تلفن: 00352 43 83 33 1

ایمیل: guichet@asti.lu

www.asti.lu

CLAE Asbl - کمیته رابط انجمن‌های خارجی - به عنوان منفعت عمومی شناخته شده است

آدرس: شماره 26، خیابان Gasperich، L-1617، لوکزامبورگ

تلفن: 00352 29 86 86 1

ایمیل: info@clae.lu

www.clae.lu

مرکز Info-Handicap ASBL

مرکز ملی اطلاعات و اجتماع معلولین

آدرس: شماره 65، خیابان Gare

تلفن: 00352 36 64 66

ایمیل: info@iha.lu

www.info-handicap.lu





دسترسى – نقشه

تنظیم خانواده مرکز
John F. Kennedy، خیابان 18،
کد پستی 9053، Ettelbruck



مرکز لوکزامبورگ
شماره 6، خیابان Fonderie،
طبقه چهارم،
L-1531، لوکزامبورگ



مرکز Esch-sur-Alzette
شماره 2-4، خیابان Ernie Reitz،
طبقه چهارم
کد پستی 4151، Esch-sur-Alzette

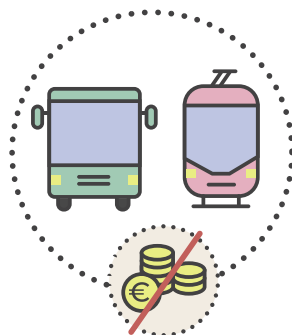
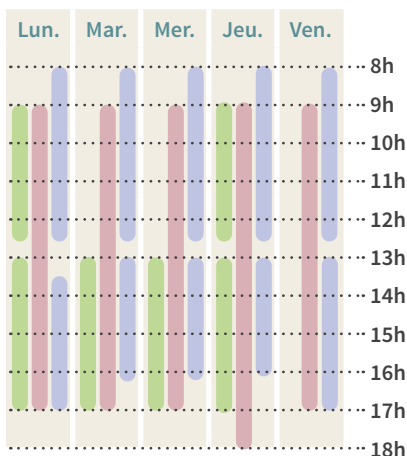


برنامه زمانی

هر سه مرکز ما با تعیین وقت قبلی و در
ساعات کاری در دسترس هستند.

HORAIRES

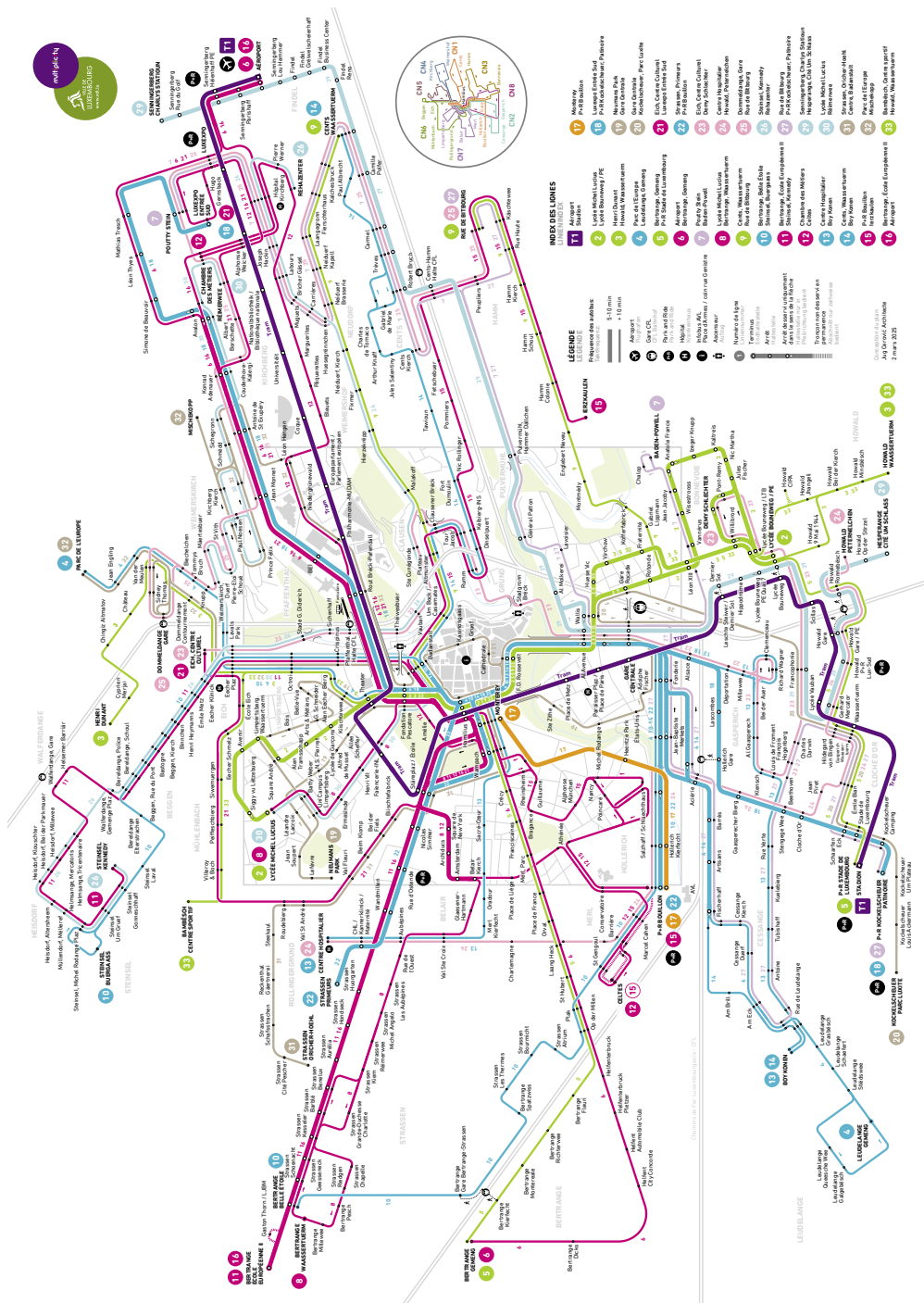
Nos trois centres sont accessibles sur rendez-vous, et pendant les heures d'ouvertures :



در لوکزامبورگ، حمل و نقل با اتوبوس، تراموا
یا قطار رایگان است!

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

mobileit.lu



INDEX DES LIGNES

- 11 Aéroport
- 12 Aéroport
- 13 Aéroport
- 14 Aéroport
- 15 Aéroport
- 16 Aéroport
- 17 Aéroport
- 18 Aéroport
- 19 Aéroport
- 20 Aéroport
- 21 Aéroport
- 22 Aéroport
- 23 Aéroport
- 24 Aéroport
- 25 Aéroport
- 26 Aéroport
- 27 Aéroport
- 28 Aéroport
- 29 Aéroport
- 30 Aéroport
- 31 Aéroport
- 32 Aéroport
- 33 Aéroport
- 34 Aéroport
- 35 Aéroport
- 36 Aéroport
- 37 Aéroport
- 38 Aéroport
- 39 Aéroport
- 40 Aéroport
- 41 Aéroport
- 42 Aéroport
- 43 Aéroport
- 44 Aéroport
- 45 Aéroport
- 46 Aéroport
- 47 Aéroport
- 48 Aéroport
- 49 Aéroport
- 50 Aéroport
- 51 Aéroport
- 52 Aéroport
- 53 Aéroport
- 54 Aéroport
- 55 Aéroport
- 56 Aéroport
- 57 Aéroport
- 58 Aéroport
- 59 Aéroport
- 60 Aéroport
- 61 Aéroport
- 62 Aéroport
- 63 Aéroport
- 64 Aéroport
- 65 Aéroport
- 66 Aéroport
- 67 Aéroport
- 68 Aéroport
- 69 Aéroport
- 70 Aéroport
- 71 Aéroport
- 72 Aéroport
- 73 Aéroport
- 74 Aéroport
- 75 Aéroport
- 76 Aéroport
- 77 Aéroport
- 78 Aéroport
- 79 Aéroport
- 80 Aéroport
- 81 Aéroport
- 82 Aéroport
- 83 Aéroport
- 84 Aéroport
- 85 Aéroport
- 86 Aéroport
- 87 Aéroport
- 88 Aéroport
- 89 Aéroport
- 90 Aéroport
- 91 Aéroport
- 92 Aéroport
- 93 Aéroport
- 94 Aéroport
- 95 Aéroport
- 96 Aéroport
- 97 Aéroport
- 98 Aéroport
- 99 Aéroport
- 100 Aéroport

LEGENDE

- 10 min
- 15 min
- 20 min
- 25 min
- 30 min
- 35 min
- 40 min
- 45 min
- 50 min
- 55 min
- 60 min
- 65 min
- 70 min
- 75 min
- 80 min
- 85 min
- 90 min
- 95 min
- 100 min
- 105 min
- 110 min
- 115 min
- 120 min
- 125 min
- 130 min
- 135 min
- 140 min
- 145 min
- 150 min
- 155 min
- 160 min
- 165 min
- 170 min
- 175 min
- 180 min
- 185 min
- 190 min
- 195 min
- 200 min
- 205 min
- 210 min
- 215 min
- 220 min
- 225 min
- 230 min
- 235 min
- 240 min
- 245 min
- 250 min
- 255 min
- 260 min
- 265 min
- 270 min
- 275 min
- 280 min
- 285 min
- 290 min
- 295 min
- 300 min
- 305 min
- 310 min
- 315 min
- 320 min
- 325 min
- 330 min
- 335 min
- 340 min
- 345 min
- 350 min
- 355 min
- 360 min
- 365 min
- 370 min
- 375 min
- 380 min
- 385 min
- 390 min
- 395 min
- 400 min
- 405 min
- 410 min
- 415 min
- 420 min
- 425 min
- 430 min
- 435 min
- 440 min
- 445 min
- 450 min
- 455 min
- 460 min
- 465 min
- 470 min
- 475 min
- 480 min
- 485 min
- 490 min
- 495 min
- 500 min
- 505 min
- 510 min
- 515 min
- 520 min
- 525 min
- 530 min
- 535 min
- 540 min
- 545 min
- 550 min
- 555 min
- 560 min
- 565 min
- 570 min
- 575 min
- 580 min
- 585 min
- 590 min
- 595 min
- 600 min
- 605 min
- 610 min
- 615 min
- 620 min
- 625 min
- 630 min
- 635 min
- 640 min
- 645 min
- 650 min
- 655 min
- 660 min
- 665 min
- 670 min
- 675 min
- 680 min
- 685 min
- 690 min
- 695 min
- 700 min
- 705 min
- 710 min
- 715 min
- 720 min
- 725 min
- 730 min
- 735 min
- 740 min
- 745 min
- 750 min
- 755 min
- 760 min
- 765 min
- 770 min
- 775 min
- 780 min
- 785 min
- 790 min
- 795 min
- 800 min
- 805 min
- 810 min
- 815 min
- 820 min
- 825 min
- 830 min
- 835 min
- 840 min
- 845 min
- 850 min
- 855 min
- 860 min
- 865 min
- 870 min
- 875 min
- 880 min
- 885 min
- 890 min
- 895 min
- 900 min
- 905 min
- 910 min
- 915 min
- 920 min
- 925 min
- 930 min
- 935 min
- 940 min
- 945 min
- 950 min
- 955 min
- 960 min
- 965 min
- 970 min
- 975 min
- 980 min
- 985 min
- 990 min
- 995 min
- 1000 min

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

پروژه Parlons Santé (گفت و گو درباره سلامت)
در چارچوب برنامه 2014-2020 از صندوق
«پناهندگی، مهاجرت و ادغام» (AMIF)
تأمین مالی شده است.

این پروژه از سال ۲۰۲۱ تحت حمایت
«Planning Familial» قرار دارد که توسط وزارت
بهداشت و امنیت اجتماعی تأمین مالی می‌شود.

ناشر مسئول: Planning Familial
اولین انتشار: سال 2022
تجدید چاپ: سال 2025
گرافیک: mine.lu
چاپ: چاپخانه مرکزی
سال چاپ: 2022
مجوز بهداشت: 2021/05



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 آ تروص هب روش و رب نی
تسا سرتسد رد

<https://pfl.lu/parlons-sante/>



Cette brochure est disponible en ligne en **tigrigna**

እዚ ብኖሹር ብመስመር ብትግርኛ ዝርከብ እዩ

<https://pfl.lu/parlons-sante/>



Cette brochure est disponible en ligne en **arabe**

هذه النسخة 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

