





ብመሰረት ውድብ ጥዕና ዓለም (OMS) -

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

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

**እዛ መጽሓፍ እዚኣ ብሉጽ ሂወት ንክህልወኩም እተተባብዕ እያ !**



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

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

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

**CETTE BROCHURE EST UN MOYEN DE PROMOUVOIR  
CETTE QUALITÉ DE VIE POUR TOUS 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](http://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.

# እንቋዕ ብደሓን መጻእኩም



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

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

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

እዚ ሓደጋ ቁሉዕ ምዃን ዝያዳ ኣብ መገዲ ስደት ኺጎልሕ ይኽእል ።

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

**ዕላማ ናይዛ መጽሓፍ እዚኣ ነዓኹም ሓበሬታ ንምክፋል እዩ፡-**

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

እዚ ሰነድ እዚ ብእተፈላለየ ቋንቋታት እዩ ዚርከብ ፣ ብፋርሲ፣ ዓረብኛ፣ ትግርኛ፣ ዩክራይንኛ፣ እንግሊዝኛ ናብ ፈረንሳይኛ ተተርጓሙ ይርከብ ።

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

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

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

**ሰናይ ንባብ!**

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

# TABLE DES MATIÈRES



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



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

# ትሕዝቶ

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



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





## 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





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



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

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



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

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



## **AUTRES INFORMATIONS UTILES ..... 154**

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

**ስምዒታውን አእምሮአውን ጥዕናኝ ምሕላው..... 107**

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



**ሓፈሻዊ ጥዕናኝ ምክንኝን ..... 133**

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



**ካልኦት ጠቀምቲ ሓበሬታታት ..... 155**

ማሕበራዊ ደገፍ.....	155
ማሕበራዊ መወከሲ .....	155
ማሕበራዊ አገልግሎት .....	157
ስልጠናን ምውህሃድን.....	159
ቅድሚ 18 ዓመት.....	159
ካብ 18 ዓመት አትሒዙ.....	161
ካልኦት ጠቀምቲ አድራሻታት.....	165
መጸተዊ – ካርታ .....	167





## ABRÉVIATIONS

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

**DPI** : Demandeur de protection internationale.

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

**BPI** : Bénéficiaire de protection internationale.

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

**BPT** : Bénéficiaire de protection temporaire.

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

**AFM** : Avance sur frais médicaux.

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

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

**CNS** : Caisse nationale de santé.

**CNVV** : Centre National pour Victimes de Violences.

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

**FNS** : Fonds national de solidarité.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**TPS** : Tiers payant social.

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



## አሕጽሮተ ቃላት

**ትርጉም እዚ አብዛ መጽሓፍ እዚኣ እተጠቐሰ አሕጽሮተ ቃላት እንህ**

**DPI** - ኣህጉራዊ ሓታቲ ዕቕብ

ኣህጉራዊ ዕቕብን ንምርካብ ኣመልኪቱ እተመዝገበን ጉዳይ ኣብ መስርሕ ዘሎን ሰብ ኢዩ

**BPI** - ተጠቃሚ ኣህጉራዊ ዕቕብ

እዚ ሰብ እዚ ነቲ ኣህጉራዊ ዕቕብ ንምርካብ ዘቕረበ ሕቶ ኣወንታዊ ምላሽ ዝረኸበ ኢዩ

**BPT** - ግዚያዊ ተጠቃሚ ኣህጉራዊ ዕቕብ

እዚ ሰብ እዚ ነቲ ኣህጉራዊ ዕቕብ ንምርካብ ዘቕረበ ሕቶ ግዚያዊ ኣወንታዊ መልሲ ዝረኸበ እዩ

**AFM** - ቅድመ ክፍሊት ኣብ ወጻኢታት ሕክምና

**AOT** - ንግዚያዊ ስራሕ ፍቓድ ምሃብ

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

**CNS** - ሃገራዊ ማዕከን ጥዕና

**CNVV** - ሃገራዊ ማእከል ግዳያት ዓመጽ

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

**FNS** - ኣህጉራዊ ማዕከን ምትሕግጋዝ

**LISKO** - ማእከል ሓድነትን ማሕበራዊ ምትሕብባርን ላክሰምበርግ

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

**MAEE** - ሚኒስትሪ ጉዳያት ወጻኢን ኤውሮጳን

**MENJE** - ሚኒስትሪ ትምህርትን ቁልዑን መንእሰያትን

**MIFA** - ሚኒስትሪ ስድራ ቤትን ውህደትን ኣብ ግራንድ ሬጆን

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

**ONIS** - ሃገራዊ ቤት ጽሕፈት ማሕበራዊ ምትእኻኻብ (ኣብ ትሕቲ ቊጽጽር ሚኒስትሪ ስድራቤትን ውህደትን ኣብ ግራንድ ሬጆን ዘሎ ምምሕዳር)

**REVIS** - ኣታዊ ማሕበራዊ ምትእኻኻብ

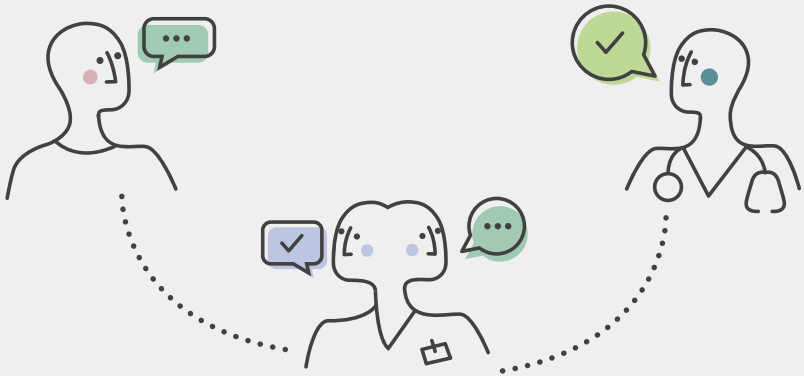
**SGA-ONA** - ክፍሊ መምርሒታትን ኣከፋፍላታትን ናይ ሃገራዊ ቤት ጽሕፈት ምቅበል ኣጋይሽ

**SECAM** - ኣገልግሎት ትምህርቲ ወጻእተኛታት ቁልዑ

**SFA** - ኣገልግሎት ትምህርቲ ንዓበይቲ

**TPS** - ሰልሳይ ወገን ማሕበራዊ ክፋሊ.sss

**24/7** - 24 ሰዓት 7 መዓልቲ



## INTERPRÈTE

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

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

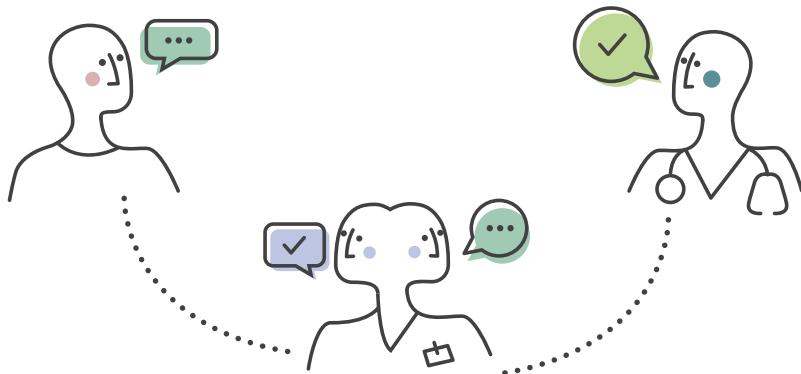
Avec ou sans interprète, n'hésitez pas à faire répéter et à poser des questions !

Votre structure d'hébergement ou une association comme le Planning Familial, les 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](http://www.croix-rouge.lu) (uniquement pour les associations)



## ተርጓሚ

አብ ናይ ጥዕናኻ ጉዳይ (ከምኡውን አብ ካልእ መዳያት) ብግቡእ መታን ንእትደልዮ ክትነግርን እተባህለካ ብግቡእ ክትርደኡን ካብ ኪኢላ ተርጓሚ ሓገዝ ክትሓተት መሰል ኣለካ።

ናይ ውልቂ ህይወትካ ወይ ታሪኽ ስድራ ቤትካ አብ ቅድሚ እቲ ዝትርጎመልካ ቀራቢኻ (አባል ስድራ ቤት፣ ፈታዊኻ ወዘተ) ክትገልጽ የጽግመካ ይኸውን። እቲ ኸኢላ ተርጓሚ **ምስጢር** የክብር እዩ። ብሞያዊ ምስጢርን ስነ-ምግባር (ግዴታታት) ምክባርን ይቐየሩ። ብዛዕባ ኹነታትካ ብምትእምማን ንክትዘረብ የክእለካ። ምስጋና ነቲ ተርጓሚ ነቲ እተዋህበካ መግለጺ ተረዲእካዮ ኢኻ። ምስ ሓኪም ኣገዳሲ ኣዩ፣ ንኣብነት ሓኪም መድሃኒት ኺእዝዝ ወይ ምርመራ ኺትገብር ፍቓድካ ክሓትት ከሎ ኣገዳሲ እዩ።

ተርጓሚ ይሃልወካ ኣይሃልወካ ክሳብ ዝርደኣካ ሕቶታት ካብ ምሕታት ድሕር ኣይትበል!

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

**ሓታቲ ኣህጉራዊ ዕቑባ እንተ ኼንካ(DPI)፣ ተጠቓሚ ግዝያዊ ዑቕባ(BPT)፣ ኩሉ ወጻኢታት ዝግበረልካ እንኮላይ ተርጓሚይ ሃገራዊ ቤት ጽሕፈት መቐበሊ ኣጋይሽ ማለት (ኦና) ይሸፍኖ።** ተርጓሚ ዜድልየካ እንተ ኹይኑ ቈጸራ ክትሕዝ ከለኻ ነቲ ኣብ ትነብረሉ ቦታ ዝርከብ ደገፍ ዝገብረልካ ኣካል ክትነግሮ ኣሎካ።

**ተጠቓሚ ኣህጉራዊ ዕቑባ እንተ ኼንካ** ነቲ ኣካያዲ ኣካል ናይቲ ክትወስዶ እትደሊ ኣገልግሎት ወጻኢታት እቲ ተርጓሚ ዚሸፍን እንተ ኹይኑ ክትሓትቶ ኣሎካ። ብውልቅኻ ምስ ሓኪም ንምምኽኻር ተርጓሚ ዜድልየካ እንተ ኹይኑ ተርጓሚ ባዕልኻ ክትቅርብን ክትከፍሎን ኣሎካ። ኣብ ሆስፒታል ምስ ክኢላ ሓኪም ቈጸራ ክትገብር ከለኻ፣ ተርጓሚ ክቅርቡልካ ክትሓትት ትኽእል ኢኻ።

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



## LES SERVICES DU PLANNING FAMILIAL

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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







## አገልግሎት ውጥን ስድራ ቤት

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ምኽሪ ንምርካብ ፣ ኣቀዲምካ ቈጹራ ኽትሕዝ ኣሎካ ።

**ህጹጽ ኩነታት ምስ ዘጋጥም ደውለልና!**

ኩሉ ኣባልና ብሞያዊ ምስጢር ዝተቐየደ እዩ።

ተለፎን ፡ +352 48 59 76





# 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](http://www.planningfamilial.lu/fr/Parlons-sante) (QR code)

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



## APRÈS LES CAFÉS SANTÉ

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



# ፕሮጀክት ፓርሎንስ ሳንቴን ናይ ካፌ ሳንቴን

## መግለጺ

ውጥን ስድራቤት ናይ ጥዕና ካፌታት(ካፌ ሳንቴ)

- ን ደቂ ኣንስትዮ፤
- ን ደቂ ተባዕትዮ፤
- ን መንእሰያትን የቅርብ

**እዚኣም ብዛዕባ ጥዕናን ዝምድናታትን ንምልውዋጥን ንምዝታይን ዝካየድሎም ህምታት እዮም።**

ቡን፡ ሸሂ፡ ጽማቕ፡ ፍረታት፡ብሽኩትን ጥረታት ኣብ ዝቅረቡሉ መድረኽ፡ ብዛዕባ ስነኣካል ደቂሰብ፡ ለውጥታት ኣብ እዋን

ጉርዝውና፡ ብትኩተ-ጽግያት፡ ጸታዊነት፡ መከላኸሊ ጥንሲ፡ ጥንሲ፡ ዝምድናታት ኣብ መጻምድትን ስምዒታትን ንዘራረብ።

ኣብኡ ምክፋል ብናጻ እዩ ።

- ወለዲ ኽሳብ 4 ዓመት ዝዕድሚኦም ደቆም ከሰንይዎም ይኽእሉ ኢዮም ።
- ኩሉ እቲ ኣብ ካፌ ሳንቴ እተባህለ ነገራት ብምስጢር እዩ ዝተሓዘ ።

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

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

## ምዝገባ

ኣብ ካፌ ሳንቴ ንምስታፍ ክትምዝገብ ኣሎክ። ንሓደ ማሕበራዊ ሰራሕተኛ ኽምኡ ኪገብረልክ ኽትሓትቶ ትኽእል ኢኻ ።

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

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



## ድሕረ ካፌ ሳንቴ ምስታፍ

ኣብ መወዳእታ እቲ ናይ ካፌ ሳንቴ መደብ ብሓገዝ ተርጓሚ ምስ ኽኢላታት ናይ ውጥን ስድራቤት (ሓካይም ማህጸን ፣ ሓፈሻዊ ሓካይም ፣ ሓካይም ስነ-ኣእምሮ ፣ ሓካም ጸታዊ ዝምድና ፣ ኣማኸርትን ቈጸራ ግበር።



## LE SYSTÈME DE SOINS DE SANTÉ AU LUXEMBOURG

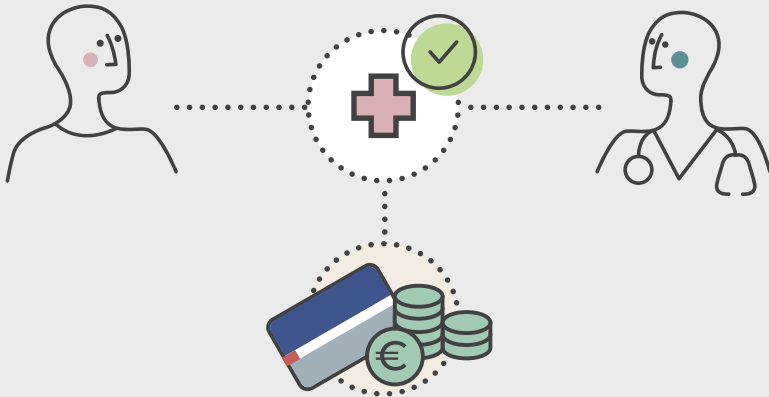
Le système de santé luxembourgeois garantit un **accès direct à des soins de santé de qualité ainsi que la liberté de choix du médecin aux BPI et après 3 mois pour les DPI**. Au Luxembourg, **les dépenses de santé sont remboursées, en partie ou en totalité ainsi que les dépenses de maternité**.

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).



# ስርዓተ ክንክንን፣ጥዕናን ኣብ ሉክሰምበርግ



ስርዓተ ክንክንን ጥዕና ኣብ ሉክሰምበርግ ንተጠቀምቲ ኣህጉራዊ ዑቕባ ከምኡ ውን ንሓተትቲ ኣህጉራዊ ዑቕባን ድሕሪ ወርሒ 3 ጽፋፍ ዝኾነ ክንክን ጥዕናን ናይ ሓኪም ምምራጽን ውሕስነት ይህብ። ኣብ ሉክሰምበርግ፣ ወጻኢታት ክንክን ጥዕና ሙሉእ ብሙሉእ ወይ ገለ ክፋል ተመላሲ ኢዩ፡ ከምኡ ውን ወጻኢታት ወሊድ ወይ ሕርሲ ይሸፍን።

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

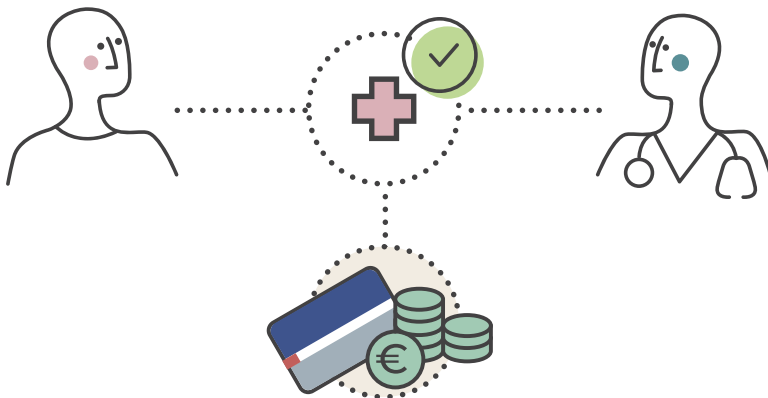
ሃገራዊ ቤት ጽሕፈት ምቕባል ኣጋይሽ (ኦና) ብዛዕባ እቲ ኣብ ሉክሰምበርግ ዘሎ ስርዓት መድሕን ጥዕና ዚገልጽ ሓበሬታ ዚህብ መደባት ይውድብ ።

ጠቓሚ ሰነዳት ወይ ሊንክታት(ጥብቆታት)

ዝያዳ ሓበሬታ እንተ ደሊኻ ኣብዚ ተወከስ

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

(እዛ ጽሑፍ እዚ ብፈረንሳይኛ ፣ ብእንግሊዝኛ፣ ብጀርመንኛን ብፖርቱጋልኛን ክርከብ ይከኣል)





## CAISSE NATIONALE DE SANTÉ (CNS)

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

Dès l’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](mailto: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](http://www.ccss.public.lu/fr/particuliers/assures-volontaires/assurance-volontaire-maladie/affiliation-volontaire-assurance-maladie.html)





# ሃገራዊ ትካል ጥዕና (CNS)

## አባልነት ሃገራዊ ትካል ጥዕና

ነፍሲ ወከፍ አህጉራዊ ሓታቲ ዑቕባ፡ ብሃገራዊ ቤት ጽሕፈት መቐበሊ አጋይሽ (ONA) አቢሉ ምስ ሃገራዊ ትካል ጥዕና (CNS) ይምዝገብ፡ ክሳብ አወጎታዊ መልሲ ናይቲ አህጉራዊ ዑቕባ ዝፈልጥ ድማ ነዚ መድሕን እዚ ዚኸውን ወርሓዊ ክፍሊት ብሃገራዊ ቤት ጽሕፈት መቐበሊ አጋይሽ (ONA) ይሸፈን።

**ናይ 3 አዋርሕ ናይ ምጽባይ ግዜ ከምዘሉ ኣብ ግምት ብምእታው፡** ኩሎም አህጉራዊ ሓተቲ ዑቕባ ኣብዚ ግዜ እዚ ብክፍሉ ጥዕና ንአህጉራዊ አመልካትቲ ዑቕባ ዝወሃብ ቫውቸር ሕክምናዊ ሓገዝ ክረኽቡ ዕድል ኣለዎም።

ሕክምናዊ ሓገዝ ምስ ናይ ሓፈሻዊ ሓካይምን፣ ክኢላታትን ብምምኽኻር ዝወጽእ ወጻኢታት ፣ ወጻኢታት ሆስፒታልን መጥባሕታዊ ሕክምናን፣ ወጻኢታት ፋርማሲን ካልእ ሕክምናዊ ትእዛዞችን የጠቓልል። ሕጻር ወይ ነዊሕ ዝጸንሕ ሕማም ኣብ ዝህልወሉ እዋን፡ ክፍሊ ጥዕና ንሓተቲ አህጉራዊ ዑቕባ (DPI) ፍሉይ ሓገዝ ክህብ ይኽእል።

ምስ ሲ.ኤን.ኤስ(CNS) ምትእስሳር ውጽኢታዊ ምስ ኮነ፡ ሓተቲ ዑቕባ ናይ ሕክምና ሕሳብም ባዕሎም ክፈትሑን መድሃኒታቶም ኣብ ፋርማሲ ክኸፍሉን ኣለዎም። ሓተቲ ዑቕባ ንሕክምናዊ ወጻኢታቶም ብዝበለጸ ንምምሕዳር ንምሕጋዝ፡ ONA (ሃገራዊ ቤት ጽሕፈት መቐበሊ አጋይሽ) ነቲ ናይ ሳልሳይ ወገን ክፍሊት ክፋል ብመንገዱ ሓተቲ ዑቕባ ዝቐርብ ተዘዋዋሪ ገንዘብ ይሸፍኖ።

እቲ ሓተቲ ዑቕባ ብፍቓድ ዘለዎ ትካል ኣብ ዝመሓደር ቦታ(ካምፕ) ዝነብር እንተኾይኑ ነቶም ተሓጋግዝቲ ኣብቲ ቦታ ዘለዉ ክሕብር ኣለዎ።

### ጠቓሚ ኣድራሻታት

#### ማእከል ሕክምና

ሓበሬታ ብዛዕባ ማእከላት ሕክምና ንምውካስ ናብ 7ጽ 40 ተመልከት

#### ሃገራዊ ቤት ጽሕፈት መቐበሊ አጋይሽ (ONA)

ንሓተትቲ አህጉራዊ ዑቕባ ዚኸውን ክፍሊ ጥዕና CS-DPI

ኣብ መቐበሊ ስደተኛታት ዝግበር ሕክምናዊ መርመራን ሕክምናዊ ኣገልግሎትን  
1G, Route de Trèves, L-2632 Luxembourg

#### አባልነት ኣብ CNS፡ ክፍሊ መምርሕን ኣበልን

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

#### ጠቓሚ ሰነዳት ወይ ሊንክታት(ጥብቆታት)

ብዛዕባ ብፍታውካ ትግብሮ መድሕን ጥዕና ዝያዳ ሓበሬታ እንተ ደሊኻ

[www.ccss.public.lu/fr/particuliers/assures-volontaires/assurance-volontaire-maladie/affiliation-volontaire-assurance-maladie.html](http://www.ccss.public.lu/fr/particuliers/assures-volontaires/assurance-volontaire-maladie/affiliation-volontaire-assurance-maladie.html)  
(QR ኮድ)





## 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](mailto: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)







## ካርድ ማሕበራዊ ውሕስነት

አብ ሲ. ኤን. ኤስ. ምስ አትምዝገብ ድሕረ ሒደት ሰሙናት ካርድ ማሕበራዊ ውሕስነት ይወሃብኩ።

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

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



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

ናይ ሲ. ኤን. ኤስ ካርዲ እንተዘይመዲኒ ግን ከኣ ናይ ናይ ሲ ኤን ኤስ መዝገብ ቁጽረ ማትሪኩል እተለኒ ናብ ኦና ( ሶሉስን ሓሙስን ድሕረ ቐትረ ) ብምኻድ ቐጽረይ ዝሓዘ ወግዓዊ ሰነድ ክረክብ ይኽእል ኢዮ።እዛ ሰነድ እዚኣ ኣብ ዝተወሰኑ መንግስታዊ መስርሓት ንግዚኡ ነታ ናይ ሲ. ኤን. ኤስ ካርድ ክትከኣ ኢያ።

### ሃገራዊ ቤት ጽሕፈት ምቅባል ኣጋይሽ (ONA) ፣

5, rue Carlo Hemmer, L-1734 Luxembourg

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

ተሌፎን:- +352 247 - 75754

ሰኔይ ክሳብ ዓርቢ ኻብ ሰዓት 08:00 ቅ.ቀ ክሳብ 12:00 ፍርቂ መዓልቲ ካብ

14:00 ድቀ ክሳብ 17:00 ድቀ

እንተ ኣጥፊኣዮ ኣብዛ መርበብ ሓበሬታ እዚኣ ሓዳስ ካርድ ክእዝዝ እኽእል እዮ።

<https://ccss.public.lu/fr/commandes-certificats/particuliers/>

[commande-carte.html](https://ccss.public.lu/fr/commandes-certificats/particuliers/) (QR ኮድ)





## 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 !

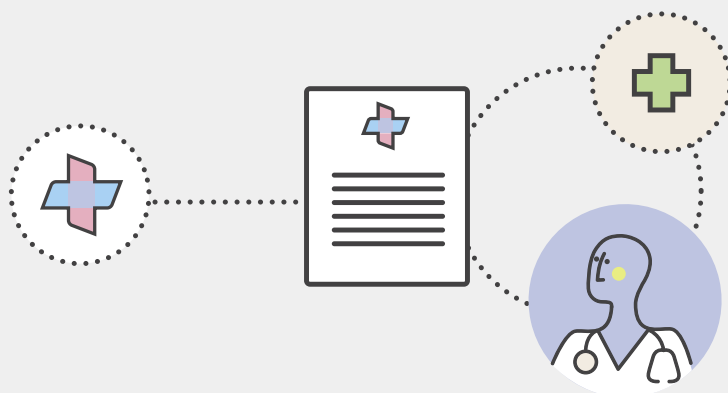
#### ADRESSES UTILES

##### **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





## ክትሓምም ከለኻ

### ሓታቲ አህጉራዊ ዑቅባ አዩ ከምኡውን ኣብ ላክሰምበርግ ካብ 3 ወርሒ ንታሕቲ ተቀሚጠ

ናብ ማእከል ሕክምና እኸይድ።

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

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

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

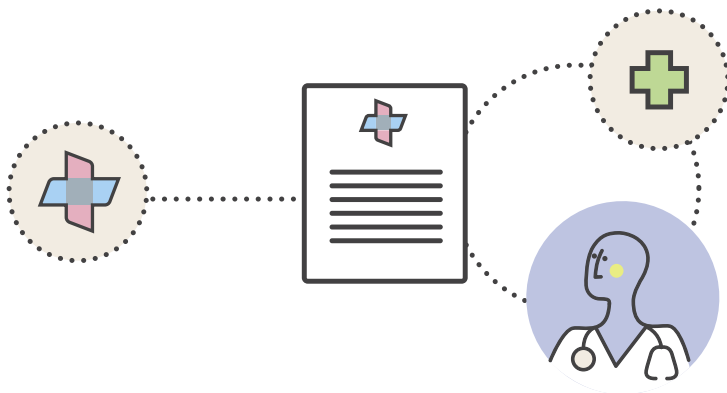
#### ጠቓሚ ኣድራሻታት

#### ማእከል ሕክምና

23, Val Fleuri, L-1526 Luxembourg

ፍሉይ ናይ ክንክን ጥዕና ንሓተቲ አህጉራዊ ዑቅባ ክሰብ ናይ ሃገራዊ ማዕከን ጥዕና ዉሕስነት ዝረክብ (ቶርጎምቲ ኣለዉ)

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





## JE SUIS AU LUXEMBOURG DEPUIS PLUS DE 3 MOIS

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

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

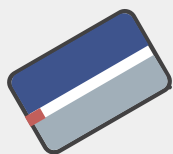
### QUAND VOUS ALLEZ CHEZ LE MÉDECIN

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

### POUR VOUS FAIRE REMBOURSER

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





## ናብ ላክሰምበርግ ካብ ዝመጽእ ልዕሊ 3 ወርሒ ገይረ ኣለኹ

ምስ ተመዝገብኩ ድሕሪ 3 ወርሒ ፣ ብ ሲ. ኤን. ኤስ. (CNS) ውሕስነት ይወሃበኒ ፣ ሓኪም ከኣ ከመርጽ ይኽእል።

ነቲ ን ሓኪም ወይ ፋርማሲ ዚወጽእ ወጻኢታት ንምኽፋል 100 ዩሮ ይቅበል። እዚ ኹኣ ነቲ ናይ ሕክምና ወጻኢታት ኣቀዳምካ ንምኽፋል ይጠቅም (l'AFM)። ነዚ ገንዘብ ኩሉ ምስ ተጠቀምኩሉ፣ ነቲ ዝሕግዘኒ ሰብ(ሾሻል) ካልኣይ ግዜ ገንዘብ ንክወሃብ ክሓቶ ኣለኒ።

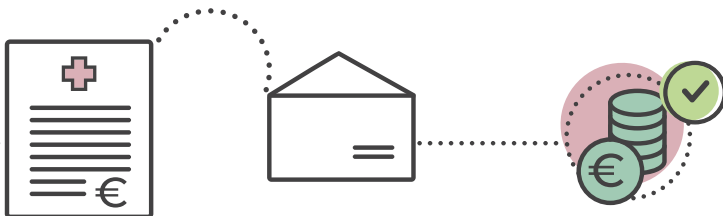
### ናብ ሓኪም ክትከይድ ከለኻ

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

### ገንዘብካ መታን ክምለሰልካ

- **ነቲ ፋክቱር ምስ ምስክር ወረቐት ናይ ዝኸፈልካሉ ናብ ሲ. ኤን. ኤስ ትልእኹ.** ንመጀመርታ ግዜ ክምለስለካ እንተ ደለኻ ናይ ባንክ መንነትካ ዚገልጽ ሰነድ (ቍጽሪ ሕሳብካ ዚሕገር ሰነድ) ኣውን ክትልእኹ ኣሎካ።
- **ኣብቲ ናብ ናብ ሲ. ኤን. ኤስ ትልእኹ ደብዳቤ ቴምብር ምግባር ኣየድልየካን ኣይ።**
- **እቲ ክፍሊት ልዕሊ 100 ዩሮ እንተ ኹይኑ** እም ቅድሚ 15 መዓልቲ ጥራይ እንተ ኸፈልካ ብኡንብኡ ገንዘብካ ክምለሰልካ ኣብ ቤት-ጽሕፈት ሲ. ኤን. ኤስ. ቈጽራ ኸትሕዝ ትኽእል ኢኻ። ኣብ ውሽጢ 30 መዓልቲ ካብ ኣንዳ ፖስታ ገንዘብካ ክተውጽእ ዘኽእለካ ቸክ ክወሃበካ ኣይ።
- **እቲ ፋክቱር ልዕሊ 250 ዩሮ እንተ ኹይኑ** ፍሉይ ሓገዝ ኪግበረልካ ምእንቲ ንዝሕግዘካ ኣካል ፣ ኣብ መንበሪኽ ንዘለዉ ወይ ብቐጥታ ናብ ሃገራዊ ቤት ጽሕፈት ምቅበል ኣጋይሽ ክትሓትት ትኽእል ኢኻ።/ሲ. ኤን. ኤስ ብቐጥታ ነቲ ሓኪም ኪኸፍሎ እዩ ንስኻ ድማ ኣቀዳምካ ክትከፍል ኣየድልየካን እዩ። ኣቲ ዝተበጸሓካ ሚኒስቴር ክፍሊት ግን ኸትከፍል ኣሎካ። ሲ.ኤን.ኤስ ካብ 80 ክሳብ 100% ናይቲ ክፍሊት ክኸፍን ይኽእል ኣቲ ዝተረፈ «ውልቃዊ ተሳትፎ» ተባሂሉ ይጽዋዕ ንስኻ ድማ ትሸፍኖ ወይ ትኸፍሎ። ስለዚ ቅድመ ክፍሊት ክትጥቀም ትኽእል።
- ኣስተውዕል ኩሉ ናይ ፋርማሲ ቅብሊታትካ ክትዕቅቦም ኣለካ።

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





## QUAND VOUS ALLEZ À LA PHARMACIE

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

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

### J'ai une ordonnance :

- La CNS rembourse généralement les médicaments à 80%. Cela peut être 100% pour des maladies chroniques ou très graves. 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](http://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](http://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](mailto: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)





## ናብ ፋርማሲ ኸትከይድ ከለኸ

### መድሃኒት ኣይተኣዘዘለይን :-

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

### መድሃኒት ተኣዚቱለይ ኣይ :-

- ብሓፈሻ ሲኤንኤስ 80% ናይ መድሃኒት ወጻኢታት ይመልስ። እዚ ንሕዱር ወይ ኣዝዩ ከቢድ ሕማማት 100% ክኸውን ይኽእል። ኩሎም ሜላታት መከላኸሊ ጥንሲ (ብዘይካ ኮንዶም) ብ100% ይምለሱ። ከሙኡ ውን 40% ንዝተወሰኑ መድሃኒታት ወይ ውልቃዊ ክንክን ዝወሰሉ ፍርዖት ይኸፍን ። ኣቐዲምካ ሓበሬታ ኣክብ!
- ገለ መድሃኒታት ወይ ሕክምናታት ዋላ ምስ ትእዛዝ ሓኪም ፈጸሞም ከምዘይምለሱ ወይ ኩሉ ባዕልኻ ከም ትኸፍሎ ኣስተውዕሉ።
- ኣብቲ ፋርማሲ፡ ነቲ ብሲ. ኤን. ኤስ ዘይተኸፍለ ጥራይ ኢኹ እትኸፍሎ፡ ንሱ ከኣ « ውልቃዊ ኣበርክቶኻ » ንብሎ ኣይ። እቲ ብሲ. ኤን. ኤስ. ዚኸፈን ወጻኢታት ኣብ ዝኸፍለሉ ኣዋን ስለ እተነከዩ ነቲ ፋርማሲታት ዚኸፈሎ ገንዘብ ንምርካብ ናብ ሲ. ኤን. ኤስ ፋክቲር ምስዳድ ኣየድልዩንን ኣይ።

እቲ ዘውጸእክም ወጻኢታት ካብ ባጀተይ ንላዕሊ እንተ ኹይኑ ፣ ሓገዝ ንምርካብ ወይ ይ ሓድሽ ቅድመ ክፍሊት ኣብ ሕክምናዊ ወጻኢታት ንምሕታት ፣ ምስ ዝውከሶ ሓጋዝዩ ሰብ ወይ ከኣ ኣብቲ ናይ መንበሪ መዋቕረይ ዘሎ ሰብ ክራኽብ እኽእል እየ ፣ ወይ ከኣ ብቐጥታ ናብ ኢ.ኤን.ኤ ክራኽብ እኽእል እየ። ናይ ፋርማሲ ቲኬት ክትዕቅቡ ኣሎካ።

## ጠቓሚ ኣድራሻታት

### ሃገራዊ ማዕከን ጥዕና

Caisse Nationale de Santé (CNS)

4 Rue Mercier, L-2144 Gare Luxembourg

ተለፎን ፡ +352 27 57 - 1

ማሕበራዊ ግንኙነት፡ [www.cns.public.lu/fr/assure/contact-agences/contact.html](http://www.cns.public.lu/fr/assure/contact-agences/contact.html)

### ደብዳቤ ንምልኣኽ :-

Caisse Nationale de Santé, Service Remboursements

125, route d'Esch, L-2980 Luxembourg

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

### ሃገራዊ ቤት ጽሕፈት ምቅባል ኣጋይሽ (ONA)

ክፍሊ መምርሕን ክፍሊትን

5, rue Carlo Hemmer, L-1734 Luxembourg

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

ተለፎን ፡- +352 247 - 75754

ሰኑይ ክሳብ ዓርቢ ኻብ 08:00 ቅ.ቀ ክሳብ 12:00 ፍርቂ መዓልቲ ከምኡውን ካብ

14:00 ድ.ቀ ክሳብ 17:00 ድ.ቀ

### ጠቓሚ ሰነዳት ወይ ሊንክታት (ጥብቆታት)

ኣብ ምምሕዳርኩም ንዝርከቡ DPI (ሓተቲ ኣህጉራዊ ዑቅባ)ን BPI (ተጠቀምቲ ኣህጉራዊ ዑቅባ)ን ዝምልከት ነቲ ብፈረንሳ ዝቐረበ ብሮሹር ተወከሱ-

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





## 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)







## ናይ ኣህጉራዊ ዕቕብ (BPI) ተጠቃሚ እዩ

ONA ን3 ኣዋርሕ ናይ CNS ኣባልነትኩም ምኽፋል ክቕጽል እዩ፤ እዚ ድማ ናይ ገዛእ ርእሰኹም ኣባልነት ወይ ሲ.ኤን.ኤስ ክሳብ ትሕዞ ግዜ ክህበኩም እዩ።

ካብታ ህሞት እቲኣ ጀሚርካ፡ ካብ ካምፕ እንተወጺኻ፤ ሓገዝ ንምርካብ ምስቲ ማሕበራዊ ቤት ፅሕፈት (office social) ኣብቲ ትቐመጦ ኮሚን ክትራኽብ ትኽእል ኢኻ።

ገለ ሓካይምን ሆስፒታላትን «ቀጥታዊ ቅልጡፍ ክፍሊት» (DIP) ይህቡ። ምስቲ ፒኣይዲ ነቲ ብመድሕን ጥዕና ዝሸፈን ወጻኢታት ምቕዳም ኣየድልዩካን እዩ፤ ምኽንያቱ እቲ ብሲኢንኤስ ዝሸፈን መጠን ገንዘብ ብቐጽበት ስለ ዝምለሰልካ። ይኹን እምበር፡ ሓይ ሓይ ግዜ ንሕክምናኻ ኣቐዲምካ ክትከፍል ዝግባእካ።

ን ክንክን ጥዕናኻ ገንዘብ ክትከፍል እንተ ዘይክኣልካ ካብ ቤት ጽሕፈት ማሕበራዊ ጉዳያት ናብ ሳልሳይ ወገን ሓገዝ ክትሓትት ትኽእል ኢኻ።

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

ከከም ፋይናንሳዊ ኩነታትካ፡ ማሕበራዊ ቤት ጽሕፈት ንውልቃዊ ተሳትፎኻ ክሸፍኖ ይኽእል እዩ። ናብ ሓኪም ክትወስድዎ እትኽእሉ መጽሓፍ ምልክታት ዘለዎ ናይ TPS ምስክር ወረቐት ክትረኽቡ ኢኹም።

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

### ጠቓሚ ሊንክታት

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

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

[guichet.public.lu/fr/citoyens/sante-social/action-sociale/soins-sante/tiers-payant-social.html](https://guichet.public.lu/fr/citoyens/sante-social/action-sociale/soins-sante/tiers-payant-social.html) (QR ኮድ)





## 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.



## ግዝያዊ ዕቅድ ረኪበ እዩ

ንስኻ ኣብ ሃገራዊ ቤት ፅሕፈት ጥዕና በቶም ንሓተትኒ ኣህጉራዊ ዑቕባ ዝከታተሉ ትካል ተመዝጊብካ ኢኻ ፡፡ ስለዚ ምሉእ ውሕስነት ኣለካ እሞ ናትካ ሓኪም ክትመርጽ ትኽእል ኢኻ፡፡(ገጽ 26)

## ናይቲ ኣብ ላክሰምበርግ እተገብረ ናይ ምጥያስ መደብ ተጠቓሚ ኢዩ

### ሓታቲ ኣህጉራዊ ዕቅድ ኢኻ

- ኣህጉራዊ ዕቅድ ንምርካብ ኣመልኪትካ ምስ ኮሎ እቲ ኣብ ላክሰምበርግ እተገብረ ኣህጉራዊ ዕቅድ ንምርካብ ዝግበር ከይዲ ዚመሰሰል እዩ ፡፡ ስለዚ ከምቲ ኻልኣት ኣህጉራዊ ዕቅድ ንምርካብ ሓተቲ ዚስዕብዎ ዓይነት ኣሰራርሓ ኢኻ እትስዕብ (ገጽ 19 ርእ) ፡፡

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

- ኣብ ካልእ ሃገር ካብ ኣህጉራዊ ዕቅድ ተጠቓሚ ኚንካ ኢኻ ኣብ ላክሰምበርግ ትነብር ኣለኻ ፡፡ ብድሕሪቲ ብኣሃዱ ጥዕና ንሓተቲ ኣህጉራዊ ዑቕባ ምስ ሲ. ኤን. ኤስ. ትተሓሓዝ፡፡ ምሉእ ብምሉእ መድሕን ንምርካብ 3 ወርሒ ኽትጽብ ስለ ዘሎካ ልክዕ ከም ሓታቲ ኣህጉራዊ ዑቕባ ደገፍ ኣሎካ፡፡ (ገጽ 25ን 27ን ርእ፡፡)

## ትሕቲ ዕድመ ሓታቲ ኣህጉራዊ ዕቅድ ኢኻ

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

ኣብ ኮሎ ዝገብር ስርሓት እቲ ኣብ መንበረገዛይ ዘሎ ዝውከሶ ሰብ ኪሕግዘኒ ይኽእል እዩ ፡፡



## CONSULTER UN MÉDECIN

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

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

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

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>





## ሓኪም ምርሳይ

### ቀዳማዊ ግዴታዊ መርመራ ሕክምና

ነፍሲ ወከፍ ሓታቲ አህጉራዊ ዕቅድ ናብ ላክሰምበርግ ምስ መጻ ኣብ ውሽጢ 6 ዓመት ግዴታዊ መርመራ ሕክምና ኪገብር ኣለዎ። እዚ መርመራ እዚ ብመንገዱ ሕክምናዊ ኣገልግሎት ክፍሊ ጥዕና ንኣመልከትቲ አህጉራዊ ዕቅድ (ሲ. ኤስ.ዲ.ፒ.አይ) ኣዩ ዝግበር።

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

ሓደ ሕማም ቀልጢፉ ብእተረኽበ መጠን ብዝሓሸ መገዲ ከኣ ኪሕከም ይኽእል እዩ። ስለዚ ኸኣ እዩ እዚ መርመራ ጥዕና ኣገዳሲ ዝኾነ።

ከሙኡ ዉን ነቶም ከብ 13 ዓመት ንላዕሊ ዝዕድሚኦም ሰባት ክታበት ይቐርቡሎም። ኣብቲ ኣብ ማእከል ሕክምና ዝግበር ግዴታዊ ሕክምናዊ ምኽሪ፡ እቲ ናይ ሓፈሻዊ ሓኪም ምስ ሓኪም ህጻናት (ክኢላ ሓኪም ንህጻናት) ንምምኽኻር ናይ ምትሕልላፍ ወረቀት ይህብ። ብድሕሪኡ እቲ ሓኪም ህጻናት ምስቶም ወለዲ ንውላዶም ኣየኖት ክታበታት ከምዘድልዩ ክዘራረብ እዩ።

እቲ ናይ ሕክምና መርመራ ኣብ ሊግ መዲክ-ሶሻል (ማእከል መዲክ-ሶሻል ላክሰምበርግ) ኣዩ ዝግበር።

#### ጠቓሚ ኣድራሻ

#### ሊግ መዲክ-ሶሻል

ማእከል መዲክ-ሶሻል ላክሰምበርግ

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

ተሌፎን፡- 48 33 33-1

#### ጠቓሚ ሊንክ

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

<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.

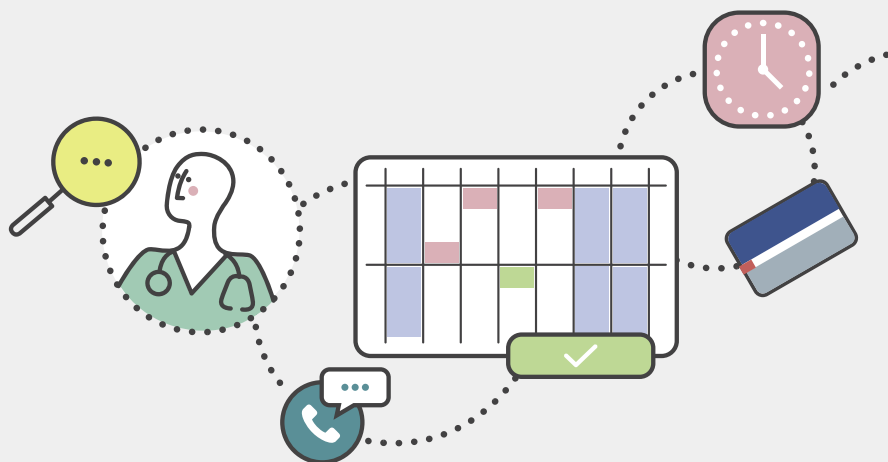
**Un médecin généraliste** s'occupe des problèmes de santé au sens large. Il peut vous orienter ensuite vers un médecin spécialiste.

- 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 ».



## ቁጽራ ሕክምና

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

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

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

**ክኢላ ሓኪም** ንሓይ ክፋል ኣካላት ደቂ ሰባት ወይ ምድብ ሰባት ኣዩ ዝሰርሕ፣ ንኣብነት ሓኪም ህጻናት (ንህጻናት)፣ ሓኪም ስኒ (ንኣስናን)፣ ሓኪም ዓይኒ (ንዓይኒ)፣ ናይ ማህጸን ክኢላ (ክኢላ ናይ ጾታዊን ምፍራይን ኣካላት ደቂ ኣንስትዮ)፣ ናይ ሽንት ሓኪም (ክኢላ ጾታዊን ምፍራይን ኣካላት ደቂ ተባዕትዮ)...

- ኣድላዪ እንተ ኹይኑ ክትሰርሕ ወይ ኣብ ቤት ትምህርቲ ኽትካፈል ከም ዘይትኽእል ዚገልጽ ወረቐት ምስክር ኪህቡኻ ይኽእሉ እዮም።
- ኣብ ሉክሰምበርግ ሓኪም ወዲ ወይ ጓል ኣንስተይቲ ክኸውን ይኽእል እዩ። ።

ኣስተውዕሉ፣ ብገለ ክኢላታት ሓካይም ክትርእ ብሲ.ኤን.ኤስ ገንዘበይ ንኽምለሰለይን፣ ካብ ሓኪመይ ትእዛዝ ሓኪም ዩድልዩኒ ኣዩ። ንገለ ሕክምናታት (ንኣብነት ኣስናን ወይ መነጽር)፣ ዋጋ ክሓትት ኣለኒ። ድሕሪኡ እቲ ሕክምና ቐድሚ ምቕማረይ ኣብ ወጻኢታተይ ዝኸፍሎ መጠን ምእንቲ ኽፈልጥ ስምምዕ ምእንቲ ኺግበረለይ ናብ ሲ. ኤን. ኤስ ይልእኽ።



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



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

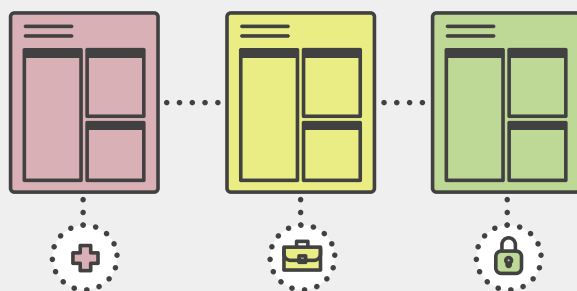
### N'oubliez pas votre carte CNS !

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

- **Pour consulter un médecin généraliste,** je peux choisir un médecin sur internet ([doctena.lu](http://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](http://www.cns.public.lu/fr/assure/services-ligne/demarches-incapacite/formulaire-declaration-incapacite-travail.html) (QR code)







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

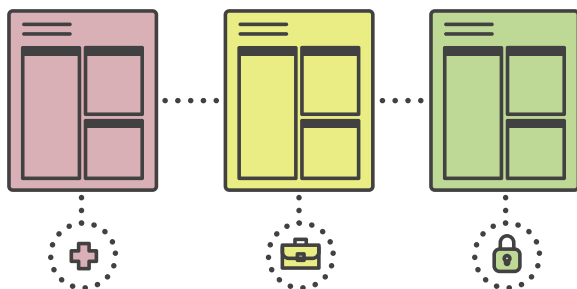
## ካርድ ሲ. ኤን. ኤስ ኣይትረስዕ!

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

- ሓፈሻዊ ሓኪም ንምርኣይ ብኢንተርነት (ንኣብነት [doctena.lu](http://doctena.lu)) ሓኪም ክመርጽ ወይ ንኣዕሩኽይ ክሓትቶም እኽእል እዮ።
- ንሓደ ኽኢላ ሓኪም ንምርኣይ ብቐጥታ ናብቲ ሓፈሻዊ ሓኪም ዝሓበረኒ ሰብ እድውል ወይ ከኣ ብኢንተርነት ሓኪም እመርጽ።

ኣብ ላክሰምበር፣ንክሰርሕ ዓቕሚ ዘይብሉ ሰብ ምስክር ወረቐት (ናይ ሕማም ምስክር ወረቐት ይበሃል)። ንምሕደራ ዝጥቐሙሉ ሕብራዊ ወረቐት ኢዩ። ሓኪም ናይ ሕማም ዕረፍቲ ክህበካ ከሎ፣ ዝተፈላለዩ ሕብሪ ዘለዎም ሰለስተ ምስክር ወረቐቶቲ ይህበካ።

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



**ጠቓሚ ኣድራሻታት**

**ሃገራዊ ማዕከን ጥዕና**

4 Rue Mercier, 2144 Gare Luxembourg

ተሌፎን:- +352 27 57 - 1

ንክትሰርሕ ዓቕሚ እንተ ዘይብልካ ንክትሕንር ዝሕግዝካ ሊንክ ተወከስ :

[www.cns.public.lu/fr/assure/services-ligne/demarches-incapacite/formulaire-declaration-incapacite-travail.html](http://www.cns.public.lu/fr/assure/services-ligne/demarches-incapacite/formulaire-declaration-incapacite-travail.html) (QR ኮድ)





## 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)





## ሓካይምን ማእከላይ ሕክምናን

ንስኸ ወይ ናይ ቀረብ ሰብካ ምሽት፣ ኣብ ቀዳሙ-ሰናብትን በዓላትን እንተ ሓሚምኩም እንታይ ክትገብሩ ኣሎኩም?

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

**ድሕሪ ፍርቂ ለይቲ ናብ 112 ይድውል ።**

ኣብቲ ማእከል ሕክምና ኣብ ስራሕ ዘሎ ሓኪም ሓበሬታ ይወሃበ ይድውለላይ።

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

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

**ጠቓሚ ኣድራሻታት**

**ክንክን ብዘይ ቆጻራ**

**ካብ ናይ ሕክምና ሰዓታት ወጻኢ ዝግበር ኣብ ኣብያተ ጽሕፈት ሕክምና**

**ማኣከል ሕክምና ቫል ፍሎሪ**

23, Val Fleuri, L-1526 Luxembourg

**ማእከል ሕክምና በልቫል**

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

**ማኣከል ሕክምና ኢተልብሩክ**

110, avenue Lucien Salentiny, L-9080 Ettelbruck

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

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





## 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.



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

### CHL-Kannerklinik

4, rue Ernest Barblé, L-1210 Luxembourg

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

### ሕክምና ሕጻናት ናይ ሲኤፍል-ካንሮክሊኒክ

4, rue Ernest Barblé, L-1210 Luxembourg

ካብ ሰኑይ ክሳብ ዓርቢ ካብ 19 00 ክሳብ 22 00

ቀዳመ-ሰናብትን ህዝባዊ በዓላትን ካብ 9 00 ክሳብ 21 00

### ሆስፒታል ኪርሽበርግ

ህጹጽ ኩነታት/ፖሊክሊኒክ ህጻናት

9, rue Edward Steichen, L-2540 Luxembourg

ሰሙን ሙሉእ 7 መዓልቲ ካብ ሰዓት 8:00 ቅ ቐ ክሳብ ሰዓት 8:00 ድ ቐ



### ኣብ ማእከል ሆስፒታል ዱ ኖርድ (CHdN)

መዋቕር ወይ መሓውራት ክንክን ናይ ሕጻናት

120, avenue Salentiny, L-9080 Ettelbruck

ካብ ሰኑይ-ሰንበት ካብ 8:00 ክሳብ 20h00

### ኤሚል ማሪሽ (CHEM) ሆስፒታል

Rue Emile Mayrisch, L-4240 Esch/Alzette

ኣብ ክፍሊ ህጹጽ ኩነታት ኢሽ-ሱር-ኣልዘት ካብ ሰኑይ ክሳብ ሰንበት (በዓላት እውን

ዘጠቓልል) መዓልቲ መዓልቲ ካብ ሰዓት 10 ናይ ንግሆ ክሳብ ሰዓት 8 ናይ

ምሸት ናይ ሕጻናት ህጹጽ ሕክምና ይወሃብ ኢዩ።

ጠቓሚ ሰነዳት ወይ ሊንክታት(ጥብቆታት)

ብዛዕባ ኣባይቲ ሕክምና ዝያዳ ሓበሬታ እንተ ደሊኻ ነዚ መርበብ ሓበሬታ

ተወከስ ፡- <https://sante.public.lu/fr/urgences-gardes/services-garde/>

[maisons-medicales/](https://sante.public.lu/fr/urgences-gardes/services-garde/maisons-medicales/) (QR ኮድ)



**ኣስተውዕል!** ማእከላት ሕክምና ንኸትርኡ ክፍሊት ሓድሓደ ግዜ ኽኣ ተወሳኺ

ኸፍሊት ኪወሃበም ይሓትቱ እዮም።



## LES URGENCES

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



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

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

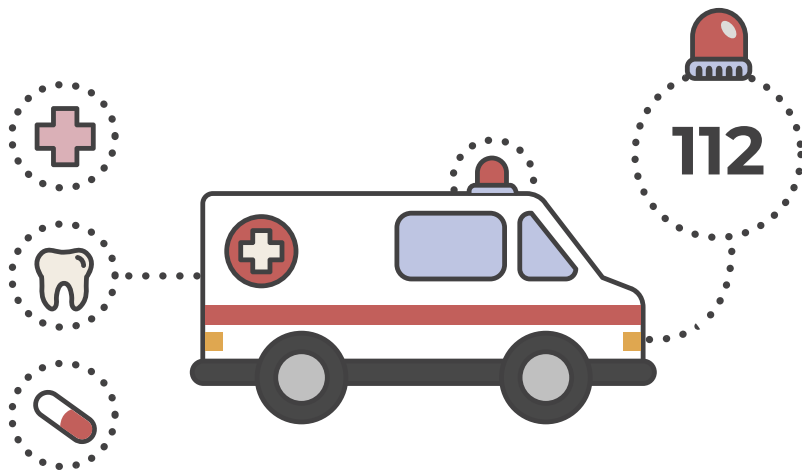
Liste des hôpitaux et pharmacies de garde:

<https://www.112.lu>



## ህጹጽ ኩነታት

**112 :- አምቡላንስ ወይ መጥፋእቲ ሓዊ**



አብ ዝኹነ ይኹን እዋን (መዓልትን ላይትን) **112** ክድውል እኽእል እየ ፣ አብ ኩሉ መዓልታት ናይ ዓመት - 24/7

**112 ነጻ ቁጽረ እየ።** ባዕለይ ክድውል ወይ ሓላዊ ጸጥታ ወይ ሰራሕተኛታት አብ መንበርዖይ(ካምፕ) ዘለዉ ክሓትት እኽእል እየ። ናይ አምቡላንስ አገልግሎት ሕሳብ ክኸፈል እየ። እዚ ሕሳብ ብኣይ ክኸፈል እየ፣ ሓይ ክፋል ድማ ብ ሲ.ኤን.ኤስ ክምለስ እየ።

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

ብአምቡላንስ ናብ ሆስፒታል ዚግበር ጉዕዞ ክፍሊት ኣለዎ ። ሙሉእ ወይ ዉሑድ ናይቲ ዋጋ ሲ. ኤን. ኤስ ክኸፈሎ እንተ ኹይኑ እዚ ጉዕዞ እዚ ኣድላዪ ምዃኑ ዝገልጽ ናይ ሓኪም ወረቐት ምስክር ክህብ ኣሎኒ ።

ዝርዝር ሆስፒታላትን ፋርማሲታትን፡-

<https://www.112.lu>



## HÔPITAUX ASSURANT UN SERVICE DE GARDE 24/7

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

4, rue Ernest Barblé L-1210 Luxembourg

Téléphone: +352 44 11 11

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

### **Hôpitaux Robert Schuman**

9, rue Edward Steichen, L-2540 Luxembourg Kirchberg

Téléphone: +352 26333 1

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

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

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

Téléphone: +352 5711

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

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

120, avenue Salentiny L-9080 Ettelbruck

Téléphone: +352 8166-1

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

## URGENCES PÉDIATRIQUES 24/7

### **Kannerklinik/CHL**

4, rue Ernest Barblé L-1210 Luxembourg

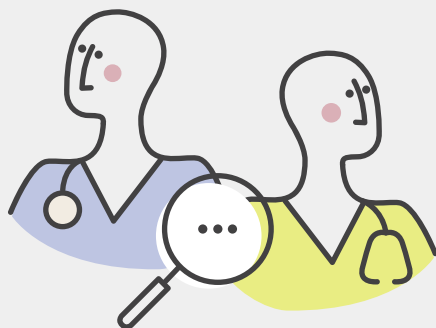
Téléphone: +352 44 11 31 33

## DOCUMENTS OU LIENS UTILES

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

Pharmacies de garde:

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







## 24/7 ናይ ጸውዒት ኣገልግሎት ዝህባ ሆስፒታላት

### ማእከል ሆስፒታል ናይ ላክሰምበርግ/CHL

4, rue Ernest Barblé L-1210 Luxembourg

ተሌፎን :- +352 44 11 11

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

### ሆስፒታላት ኖበርት ሹማን

9, rue Edward Steichen, L – 2540 Luxembourg Kirchberg

ተሌፎን :- +352 26333 1

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

### ማእከል ሕክምና ኤሚል ማሪሽ

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

ተሌፎን :- +352 5711

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

### ኣብ ማእከል ሆስፒታል ዱ ኖርድ

120, avenue Salentiny L-9080 Ettelbruck

ተሌፎን :- +352 8166-1

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

### ህጹጽ ኩነታት ሕጻናት 24/7

#### |Kannerklinik/CHL

4, rue Ernest Barblé L-1210 Luxembourg

ተሌፎን :- +352 44 11 31 33

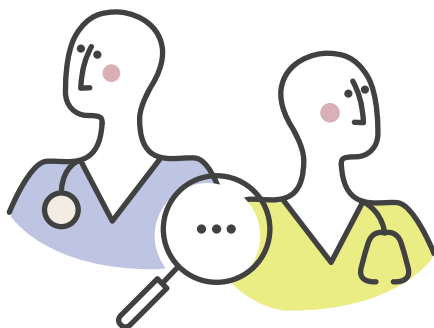
### ጠቓሚ ሰነዳት ወይ ሊንክታት (ጥብቆታት)

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

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

### ተረኛታት ፋርማሲ

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





## QUAND APPELER LE 112 ?

### UN ACCIDENT GRAVE

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

### UNE PERSONNE INCONSCIENTE OU GRAVEMENT MALADE

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

### UN PROBLÈME URGENT

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

#### **Au téléphone :**

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



## መዓስ 112 ክትድውል ትኽእል ?

### ከቢድ ሓደጋ

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

### ሃለዋቲ ዘጥፍኦ ወይ ከቢድ ሕማም ዝሓመመ ሰብ

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

### ህጹጽ ጸገም

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

### ብተሌፎን :-

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



## LE 113 : LA POLICE



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

### QUAND APPELER LE 113 ?

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

#### **Au téléphone :**

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



## 113 :- ፖሊስ



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

### መዓስ ናብ 113 ክትድውል ትኽእል ?

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

### ብተሌፎን :-

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

# PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ SEXUELLE ET REPRODUCTIVE



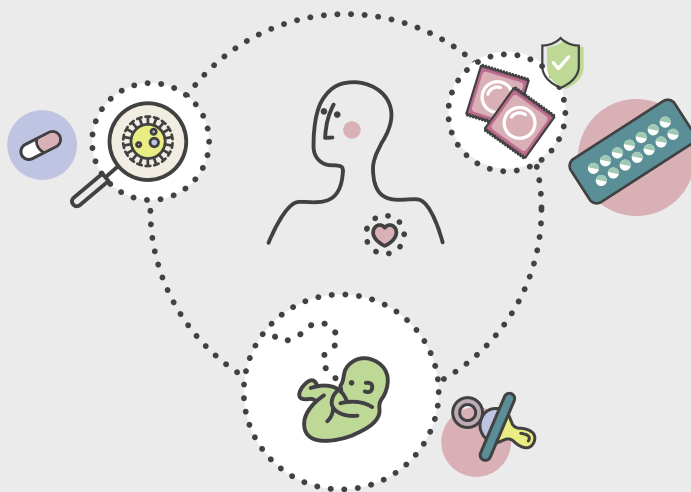
## SEXUALITÉ

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

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

La sexualité est une dimension importante de la vie humaine.

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



# ንጹታዊ ጥዕናኸን ፍርድምነትን ምክንኸን



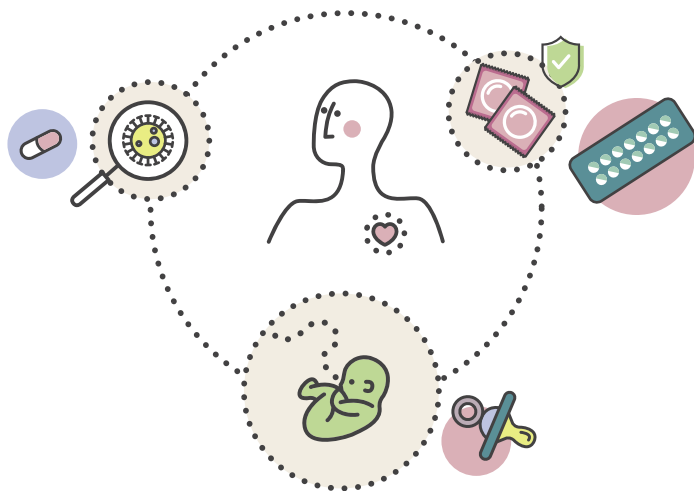
## ጸታዊ ርክብ

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

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

ጸታዊ ርክብ ኣገዳሲ መዳይ ህይወት ወድሰብ እዩ ።

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





## CONSENTEMENT

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

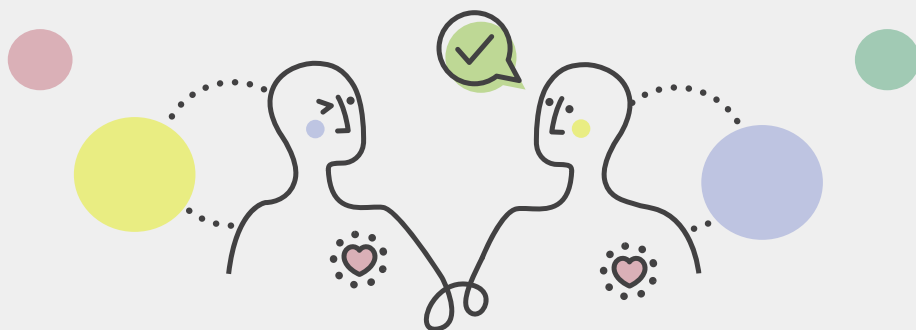
Aucune personne ne peut être obligée de vivre des situations sexuelles si elle ne le veut pas ; pas même un baiser, un attouchement, des commentaires dégradants, du harcèlement, du cyberharcèlement ou des photos, etc.

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

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

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

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







## ፍቃደኛ ምኒን

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

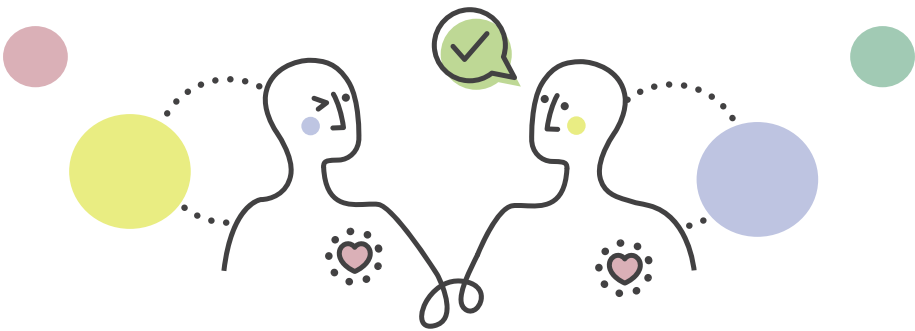
ዋላ ሓደ ሰብ እንተ ዘይደለዩ ጾታዊ ርክብ ንክፍጽም ክግደድ ኣይክእልን ኢዩ፣ ምስዓም፣ ምትንኻፍ፣ ውርደት ዝመልኦ ርእይቶታት ምሽጋር፣ ብኢንተርነት ወይ ስእሊ ጌርካ ምፍርራሕ ዝኣመሰሉ ነገራት እውን ክይተረፈ።

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

ነቲ ዝሸግረካን ዝጎድኣካን ዘሰምብደካን ኩነታት ከተቕልበሉ ኣሎካ።

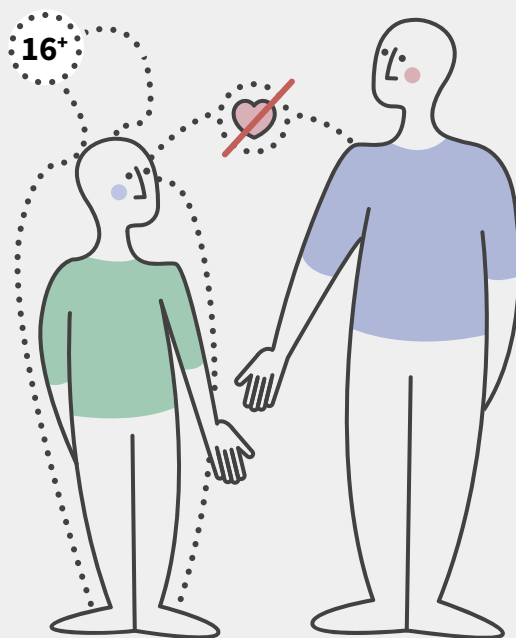
ፍቕሩ ኹይስእን ወይ ክይዕመጽኒ ወይ ስለ ዝፈርህ 'ኣይፋል' ክብል እንተ ዘይደፈረ ብዘዕባኡ ምስ ሓደ ክሕግዘኒ ዝኽእል ሰብ ክዘራረብ ኣሎኒ።

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





## MAJORITÉ SEXUELLE

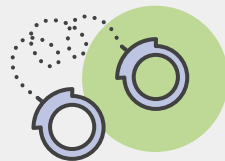


La majorité sexuelle au Luxembourg est fixée à **16 ans**. Ceci signifie qu'avoir une relation sexuelle avec un mineur de moins de 16 ans, même consentant, est interdit.

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

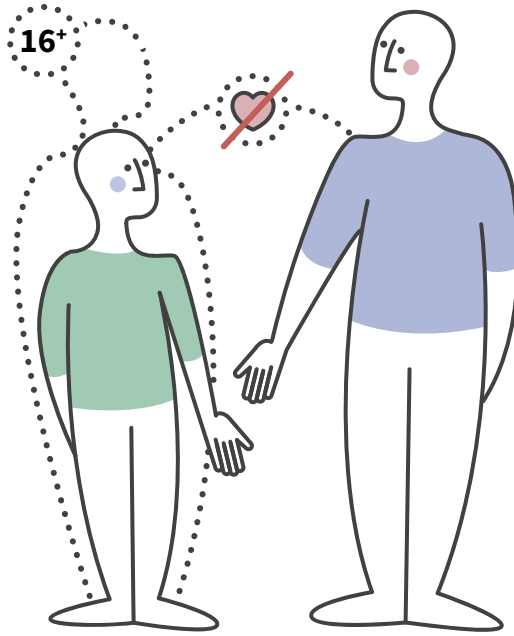
L'âge de la victime constitue une circonstance aggravante pour l'auteur d'une infraction sexuelle qui entraîne des peines plus lourdes (emprisonnement et amende).



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



## ንጹታዊ ዝምድና እኹል ምኅን/ብጽሕና

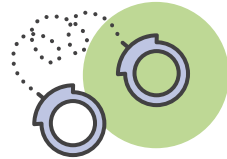


ዕድሙ ጸታዊ ፍቓድ ኣብ ሉክሰምበርግ 16 እዩ። እዚ ማለት ምስ ትሕቲ 16 ዓመት ትሕቲ ዕድሙ ቆልዓ ጸታዊ ርክብ ምፍጻም ዋላ ብፍቓድ ክልኩል እዩ።

እቲ ሕጊ ሓደ ንእሽቶ ወዲ 16 ዓመት ቅድሚ ምእኻሉ ብስለት ስለዘይብሉ ዝህቦ ፍቓድ ብሉል ኣይኮነን (ማለት ኣጸቢቐ ተረዲእዎን ሓሲቡን) ስለ ዘይገብሮ ። ዕድሙኡ ተነቓፊ ይገብሮ ። ይኹን እምበር ኣብ መንጎ ክልቲኦም ሰባት ዘሎ ፍልልይ ዕድሙ ካብ 4 ዘይ በዝሕ ምስ ዝኸውን ስምምዕ ናይ ሓባር እንተኸይኑ ካብ ወዲ 13 ዓመት ጸታዊ ርክብ ይፍቀድ ኢዩ።

እዚ ክበሃል ከሎ ግን፣ ስምምዕ ናይ ሓባር ከምዘይኮነ ጥርጣረ እንተ ሃልዩ ጸብጻብ ክህብ ይኽእል ኢዩ፣ ኣብ ከምዚ ኩነታት ድማ ፖሊስ መርመራ የካዪድ ።

ዕድሙ ናይቲ ግዳይ ንፈጻሚ ጸታዊ ገበን ዘጋደድ ኩነታት ኮይኑ ዝኸበደ (ማእሰርትን መቐጻዕትን) የሰዕብ።



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



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

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

### L'ORIENTATION SEXUELLE

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

Il existe différentes orientations sexuelles comme par exemple :

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

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

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

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

### L'IDENTITÉ DE GENRE

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

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

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

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

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

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

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



## ጾታዊ አረኣእያ ፣ መንነት ጾታ ፣ ከምኡውን መግለጺ ጾታ፣ አድልዎ

ኩሉ ጾታዊ አረኣእያታትን መንነት ጾታ ከምኡውን ጾታዊ መግለጺታት አብ ላክሰምበርግ ተቐባልነት ኣለዎ።

### ጾታዊ ዝምባለ ወይ ጾታኻ

ዓይነት ጾታ ዚስሕበካ ጾታዊ አረኣእያ ወይ ዝምባለኻ እዩ ።

ከምዚ ዝስዕብ ዝኣመሰለ እተፈላለየ ጾታዊ አረኣእያታት ኣሎ -

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

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

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

### መንነት ጾታ

መንነት ጾታ ምስ ጾታዊ ወይ ስምዒታዊ ምርጫታት ምንም ምትሕሓዝ የብሉን።

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

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

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

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

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

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



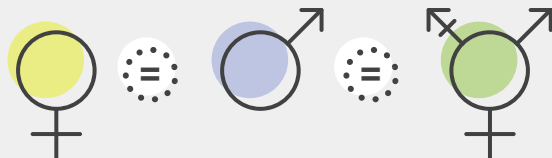
## L'ÉGALITÉ DE TRAITEMENT

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

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

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

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



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

### ADRESSES UTILES

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

65, route d'Arlon L-1140 Luxembourg

Téléphone : +352 28 37 36 35

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

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

#### **Centre LGBTIQ+ CIGALE**

16, rue Notre-Dame L-2240 Luxembourg

Téléphone : +352 26 19 00 18

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

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

#### **Rainbow Center - Rosa Lëtzebuerg asbl**

19, rue du Saint-Esprit

L-2090 Luxembourg

Téléphone : +352 26 19 96

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

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





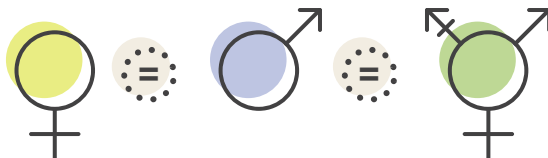
## ማዕረ ኣተሓሕዛ

ላክሰምበርግ ኣብ መንጎ ሹሎም ሰባት ማዕረ ኣተሓሕዛ ንክህሉ ትጣበቅ ።

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

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

ሆሞፎብያን ትራንስፎብያን ኣብ ላክሰምበርግ ዩቅጽዕ ኣዩ ። ኣዚ ጽልኢ ኣዚ ብጸርፊ ፣ ላግጺ ኣሉታውን ዘሕሰርን ቃላት ጽልኢ ዝመልኦ ተግባራትን ኣረኣኢያታትን (ሕሱምን ቍጡዕን) ኣብ ልዕሊ ትራንስጅንረ ወይ ሆሞሴክስዌል ብምፍጻም ክኸውን ይኸእል ።



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

### ጠቓሚ ኣድራሻታት

#### ማእከል ማዕረነት ኣተሓሕዛን (CET)

65, route d'Arlon L-1140 Luxembourg

ተሌፎን፡- +352 28 37 36 35

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

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

#### CIGALE LGBTIQ+ ማእከል

16, rue Notre-Dame L-2240 Luxembourg

ተሌፎን፡- +352 26 19 00 18

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

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

#### ቀስጦ ደበና ማእከል - ሮዛ ላክሰምበርግ ኣስቢል

19, rue du Saint-Esprit

L-2090 Luxembourg

ተሌፎን፡ +352261996

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

[www.rosaletzebuerg.lu/rainbow-center](http://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 !**







## ምፍራይ

### ፍርያምነት

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

ዕድመ እናደፋእካ ክትከይድ ከለኻ ናይ ምውላድ ክእለት ይንኪ ። ንደቂ ኣንስትዮ፡ ተፈጥሮኣዊ ናይ ምውላድ ዓቕሚ ምስ ጽግያት (ምፍራድ ወርሓዊ ጽግያት) ደው ይብል።

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

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



### ምፍራይ ዘርኢ (ስፐርማቶጀነሲስ)

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

ከም ንቡር ፣ቴስትክልስ ካብ ብጽሕና ኣትሒዞ ኽሳዕ መወዳእታ ህይወት ሰብ ሓድሽ ዘርኢ የዳሉ ። ሚልዮናት ዘርኢ ወዲ ተባዕታይ ዝሓዘ ዘርኢ ወዲ ተባዕታይ ኣብ ዝፈሰሰሉ እዋን ይለቐቑ። ሓሳንቲ ዘርኢ ወዲ ተባዕታይ ንእንቋቕሖ ዓል ኣንስተይቲ ንምድቃልን በዚ ኽኣ ጥንሲ ንምፍጥርን እኹል እዩ።

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

**ማህደረ-እንቋቕሖ ቕድሚ ምፍራይካ ሒደት መዓልታት ኣቐዲሙ ዚግበር ጾታዊ ርክብ በዚ መንገዲ ፍርያም ክኸው ይኽእል!**

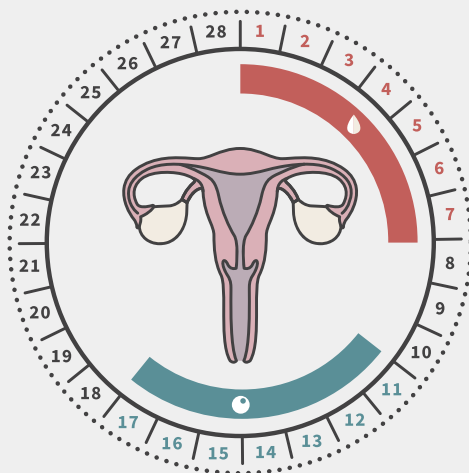




## LE CYCLE MENSTRUEL

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

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



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

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

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

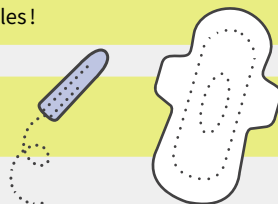
Les règles durent en général de 3 à 6 jours. Elles peuvent faire mal au ventre, à la tête et au dos, elles peuvent aussi s'accompagner de fatigue. Toutes les femmes ne ressentent pas forcément les mêmes signes.

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

Pour éviter toute fuite de sang, les femmes peuvent utiliser une protection externe (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.

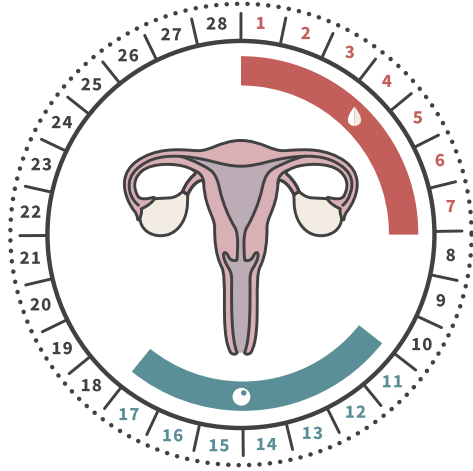




## ዑደት ወርሐዊ ጽግያት

ዑደት ወርሐዊ ጽግያት አብ መንጎ ቀዳመይቲ መዓልቲ ወርሐዊ ጽግያት ከሰባ መዓልታ መዓልቲ ቅድሚ ዝቐጽል ወርሐዊ ጽግያት ዝፍጸሙ ኣኩባት ናይ ፊዚዮሎጂካውን ሆርሞናውን ተርእዮታት እዩም።

ንመብዛሕትኦን ደቂ ኣንስትዮ ንውሓት እቲ ዑደት 28 መዓልቲ ኣቢሉ እዩ። ገሊኣን ዘይስሩዕ ዑደታት ኣለውን (እተፈላለየ ንውሓት ዘለዎ)።



ንውሓት እቲ ዑደት ብኸም ምጭናቅን ካልእ እተፈላለየ ረጃሒታት ኪርበሽ ይኽእል እዩ።

ኣብተን ቀዳሞት መዓልታት ዑደት ወርሐዊ ጽግያት፡ ኣብ ማህጸን እንቋቐሱ ይዓቢ። ኣብ ብስለት ምስ በጽሑ፡ እቲ እንቋቐሱ ብማህጸን ናብ ሻምብቆ ማህጸን ይኸይድ። ኣዚ ድማ ምውጻእ እንቋቐሱ እዩ።

ብድሕሪኡ እቲ ማህጸን ን14 መዓልታት ዝኸውን ሆርሞን ዩፍሪ፡ እዚ ድማ ነቲ እንቋቐሱ ብዘርኢ ወዲ ተባዕታይ እንተተፈጸሙ ንምትእንጋድ መንደቕ ማህጸን ይዳሉ። እቲ እንቋቐሱ እንተ ዘይተጽጊዩ እቲ ማህጸን ንምድላው ዚግበር ምድላው ዘይጠቅም ይኸውን ኣብ መዓልታ እዚ 14 መዓልቲ ድማ ማህጸን ይውድእ። እዚ ድማ ብውሑድ ብብዙሕ ብርሕሚ ዝውሕዝ ምፍሳስ ደም ይሰዕብ። እዚ ወርሐዊ ጽግያት ኣዩ።

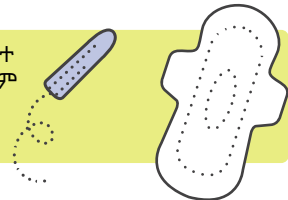
ጽግያት መብዛሕትኡ ግዜ ኻብ 3 ኻሳዕ 6 መዓልቲ እዩ ዚወስድ። ኣብ ከድዲ ርእስን ኣብ ሕቕን ቃንዛ ከስዕቡ ይኽእሉ ኢዮም፤ ድኻም እውን ከጋጥም ይኽእል። ኩለን ኣዋልድ ሓደ ዓይነት ምልክታት ኣይስምዐንን እዩ።

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

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

ዝኾነ ይኹን ምፍሳስ ደም ንምክልኻል፡ ደቂ ኣንስትዮ ናይ ደገ መከላኸሊ (ናይ ጽሬት ሶፍቲ ወይ ዝሕጸብ ውሽጣዊ ክዳን ወርሐዊ ጽግያት) ክጥቀሙ ይኽእሉ እዮን። ወይ ድማ ኣብ ውሽጢ ርሕሚ ዝኣኑ መከላኸሊ መሳርሒ (ታምፖን ወይ ጽግያት ዝኸውን ኩባያ)።

ረኽሲ ንኸይፍጠር፡ ነቲ ታምፖን ወይ ሞዴስ ኣብ ነፍሲ ወከፍ ኣርበዕተ ሰዓታት ምቕያር፡ ለይቲ ድማ ሳኒታይዘር ዘለዎ ጽፋይ ጨርቂ ምጥቃም እዩ ተመራጺ! ካብ እዋን ጽግያትኪ ወጻኢ ታምፖን ወይ ሞዴስ ኣይትጠቐሙ!



መከላከሊ ወርሐዊ ጽግያት ኣብ 3 ማእከላት ናይ ውጡን ስድራ ቤት ብነጻ ይርከብ።



## LA CONTRACEPTION

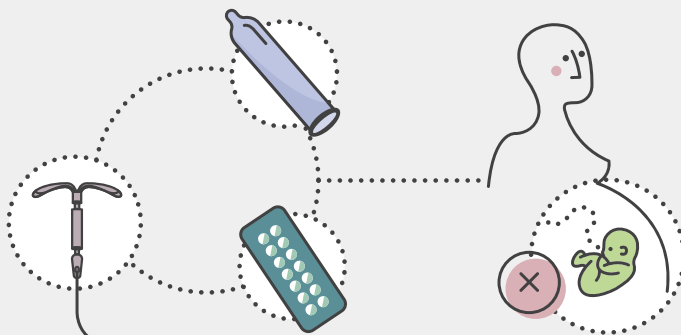
Il existe des moyens pour contrôler la procréation et éviter les grossesses non désirées : c'est la contraception.

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](http://www.macontraception.lu)



## መከላከሊ ጥንሲ

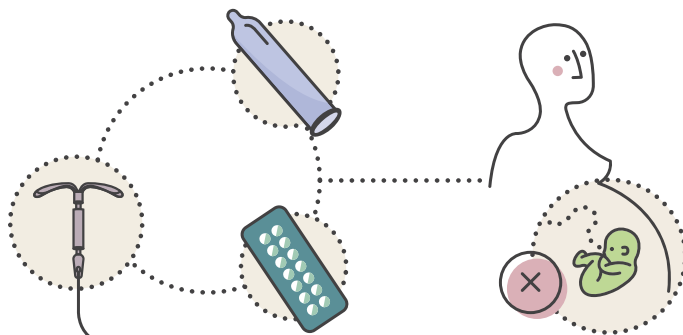
ንወሊድ ሽትቁጻጸረሉን ካብ ዘይተደልዮ ጥንሲ ሽትርሕቅን እትሽእለሉ መገዲ ኣሎ፣ እዚ ሽኡ መከላከሊ ጥንሲ እዩ።

ጥንሲ ከየጋጥም ከይሰግና ጾታዊ ርክብ ንክንፍጽምን ቁልዓ ኣብ ዝመረጽናዮ ግዜ ንክንወልድ መደብ ንክነውጽእን የኽእለና።

**እተፈላለዩ ዓይነት መከላከሊ ጥንሲ ኣሎ -**

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

ነቲ መከላከሊ ጥንሲ ኣንተ ኣቋረጸዮ ኸጠንስ እኽእል እየ!



ኣብ ሉክሰምበርግ፡ መከላከሊ ጥንሲ ንኹለን CNS ዘለወን ደቂ ኣንስትዮን ኣዋልድን ብነጻ ይወሃብ፡ ብዘይ ናይ ዕድመ ገደብ።

ብነጻ ምጥቃም ንኹሉ ዓይነት መከላከሊ ጥንሲ (ብዘይካ ኮንዶም) ይከኣል፡- ከኒና፣ ፓች፣ ቀለቤት ርሕሚ፣ IUD፣ ምትካል፣ ከምኡ'ውን ምትእስሳር ሻምብቆን ምቕራጽ ቫዘክቶሚን።

ሜላታት መከላከሊ ጥንሲ ኣብ እዋን ሕክምናዊ ምሽሪ ብሓፈሻዊ ሓኪም ወይ ብሓኪም ማህጻን ክእዘዙ ይኽእሉ። ድሕሪኡ ነቲ ትእዛዝ ሓኪም ብምቕራብ ካብ ፋርማሲ ከይድካ ክትእክበም ኣለካ ።

ኣብተን 3 ማእከላት ውጥን ስድራቤት ናይ ማህጻን ምሽሪን ዝተፈላለዩ ሜላታት መከላከሊ ጥንሲን (ኮንዶም ሓዊሱ) ብነጻ ይርከቡ።

ዝርዝር ሓበሬታ እንተ ደሊኻ ነዚ መርበብ ሓበሬታ እዚ ተወከስ፡- [www.macontraception.lu](http://www.macontraception.lu)



## LES PRÉSERVATIFS

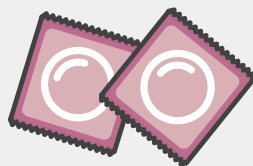
Le préservatif, s'il est bien utilisé, est, pour les femmes et les hommes, **le seul moyen efficace contre les infections sexuellement transmissibles ET les grossesses non désirées.**

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

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

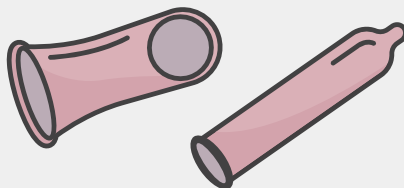
### POUR ÊTRE BIEN PROTÉGÉ, RESPECTEZ LE MODE D'EMPLOI DU PRÉSERVATIF :

- 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





## ኮንዶም

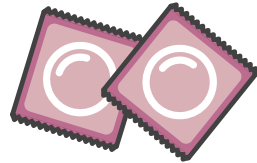
**እቲ ኮንዶም ብትኽክል እንተተጠቐምናሉ፡ ንደቂ ኣንስትዮን ደቂ ተባዕትዮን፡ እቲ እንኮ ውጽኢታዊ መገዲ ኣንጻር ብጸታዊ ርክብ ዝመሓላለፉ ረኽቦታትን ዘይተደልዮ ጥንስን እዩ።**

ጸታዊ ርክብ ክትገብር ከለኻ ሓድሽ ኮንዶም ክትጥቀም ኣሎኻ።

ኮንዶም ናይ ደቂ ተባዕትዮን ናይ ደቂ ኣንስትዮን ኣብ ማእከል ናይ ዉጡን ስድራ ቤት ብነጻ ኢዩ፤ ግን ኣብ ፋርማሲታትን ሱፐርማርኬታትን ይኸፈሎ ኢዩ።

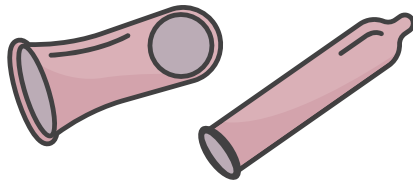
### ንምኽልኻል፡ ንኣጠቓቕማ ዝኸውን መምርሒታት ኮንዶም ተኸተሉ፤

- ነቲ ኮንዶም ብጽፍብዕካ ጌርካ ካብ መሸፈኒኡ ኣውጽዮ፤ ከም መቀስ ዝኣመሰለ ክቀይ ዚኽእል ነገራት ኣይትጠቐም፤
- ንኣብነት ብጽፍራኽ ስልማትካ ወይ ኣስናንካ ከይትቀይ ተጥንቓቕ፤
- ነቲ ኮንዶም ኣብ ጫፍ እቲ ትኽ ዝበለ ብቕነዕ ኣንፈት ኣቐምጦ፤ ናብ ታሕቲ ክዝርጋሕ ኣለዎ ማለት እዩ፤
- ማዕረ ማዕርኡ ኣየር ምእንቲ ክወጽእ ነቲ መትሓዚ ብኣጸብዕካ ጽቀጦ፤
- ነቲ ኮንዶም ብመትሎ ኣቢሉ ክሳብ ታሕቲ ፍትሓዮ፤
- ንነፍሲ ወከፍ ጸታዊ ርክብ ሓድሽ ኮንዶም ተጠቐም፤
- 2 ኮንዶም ብኣንሳብ ኣይትጠቀም።



### ኣስተውዕል! ከምዚ ዝስዕብ እንተድኣ ኹይኑ ኣይትጠቐሙሉ -

- እቲ መጠቕለሊ ምስዝቐደድ፤
- ዕለቱ ዝሓለፉ ኣንተኹይኑ ፤
- እቲ መትሓዚ ብመዐቀኒ CE ኣንድሕር ዘይሃልዩ ፤
- ዝተኸዘነሉ ኩነታት ሕማቕ ኣንተ ነይሩ ፤ እዚ ኹኣ ኣብ መቐት ፤ ብርሃን፤ ጸሓይ ወይ ጠሊ ክኸውን ይኽእል ፤
- ኣብ ጃባ ወይ ኣብ ቦርሳ ንነዊሕ እዋን ተጨባቢጡ ኣንተ ጸኒሑ፤
- ገልቢጥካ ኣቐሚጥካዮ (መትሎ ኣቲዪ እንተደኣ ጸኒሑ ፤ኣብ ዉሽጢ እቲ ኮንዶም እቲ ዘርኢ ፈሲሱ ክጸንሕ ስለ ዝኽእል ፤ ዳግማይ ገልቢጥካ ከተእትዎ ምስ ትፍትን ከም ጥንሲ ወይ ዉን IST ዛኣመሰሉ ሳዕቤናት ክትቃላዕ ትኽእል)
- ካብ መጠን ንላዕሊ ፈቲሕካዮ ፤ ብግቡእ ኣብ ሞትሎ ክተእትዎ ኣንተዘይክኢልካ።

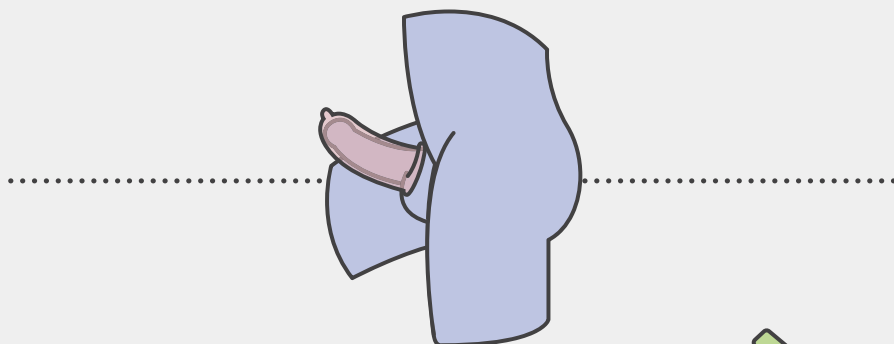




## LE PRÉSERVATIF MASCULIN (EXTERNE)

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

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

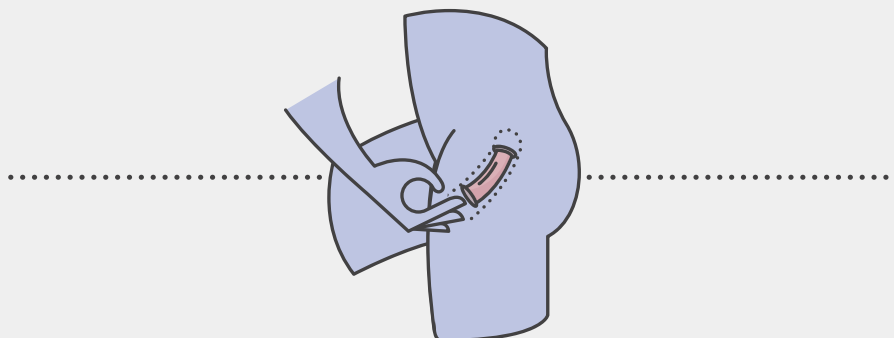


Il est vivement recommandé d'utiliser, en plus du préservatif, un gel lubrifiant spécial pour préservatif (ne jamais utiliser aucun autre produit gras ou à base de silicone qui abîmerait le préservatif). Ce gel se met sur le bout du préservatif une fois que celui-ci est en place sur le pénis; il protège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

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

## LE PRÉSERVATIF FÉMININ (INTERNE)

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



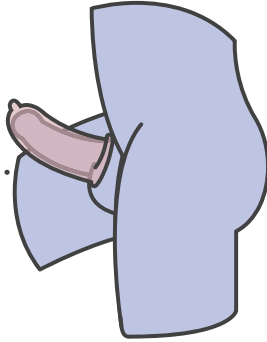




### ናይ ደቂ ተባዕታዮ ኮንዶም (ደጋዊ)

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

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



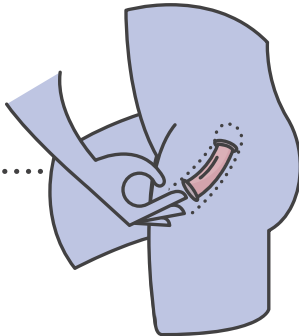
ብዘይካ እቲ ኮንዶም፡ ቅብኣት ዝፈጥር ንኮንዶም ዝተዳለወ ጀል ክትጥቀም ይምከር(ንኮንዶም ዝጎድእ ካልእ ቅብኣት ዘለዎ ወይ ሲሊኮን መሰረት ዝገበረ ፍርያት ፈጻምካ ኣይትጠቐም)። እዚ ጀል ኣብ ጫፍ እቲ ኮንዶም ምስ ንግብሮ እዩ ዚስራሕ ፣ ነቲ ኮንዶም ይከላኸለሉ ንመጻምድትኻ ድማ ዝያዳ ባህ ክብሎ ይገብር።

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



### ናይ ደቂ ኣንስትዮ ኮንዶም (ውሽጣዊ)

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

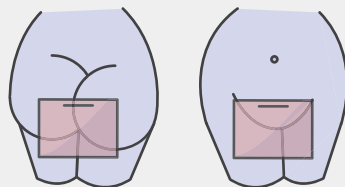




## LE CARRÉ DE LATEX

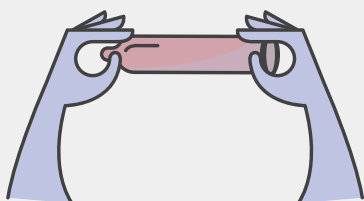
Appelé aussi digue dentaire, il est mince, souple et totalement imperméable. Il s'utilise lors de rapports bouche-sexe (cunnilingus) ou bouche-anus.

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

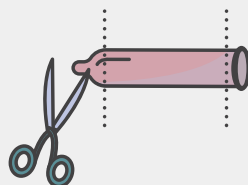


### Comment fabriquer un carré de latex ?

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



1



2

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

#### ADRESSES UTILES

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

16, rue Notre-Dame L-2240 Luxembourg

Téléphone : +352 26 19 00 18

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

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

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

94, Boulevard du Général Patton, L-2316 Luxembourg

Téléphone : +352 2755-4500

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

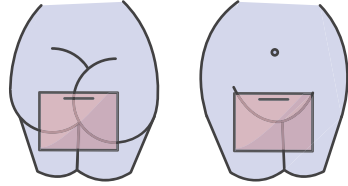
[www.croix-rouge.lu/fr/service/hiv-berodung/](http://www.croix-rouge.lu/fr/service/hiv-berodung/)



## ትርብዒት ላተክስ

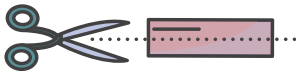
ግድብ ስኒ ተባሂሉ እውን ዝጽዋዕ ኮይኑ፡ ቀጢን፡ ተዓጻጻፍን ፍጹም ማይ ዘይኣትዎን እዩ። ብኣፍ ኣብ ዝግበር ጾታዊ ርክብ (ካኒሊንግስ) ንጥቀመሉ።

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

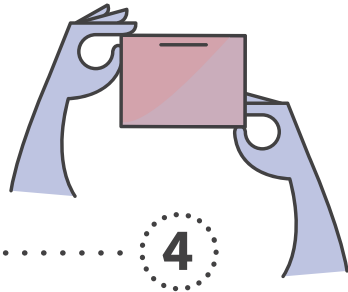


## ትርብዒት ላተክስ ብኸመይ ክትሰርሕ ትኽእል?

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



3



4

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

**ጠቓሚ ኣድራሻታት**

**ማእከል ሓበሬታ ገይን ለዝቢያንን (ሲጋል)**

16, rue Notre-Dame L-2240 Luxembourg

ተሌፎን፡- +352 26 19 00 18

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

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

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

94, Boulevard du Général Patton, L-2316 Luxembourg

ተሌፎን፡ +352 2755-4500

ኢ-መይል፡- [hivberodung@croix-rouge.lu](mailto:hivberodung@croix-rouge.lu)

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

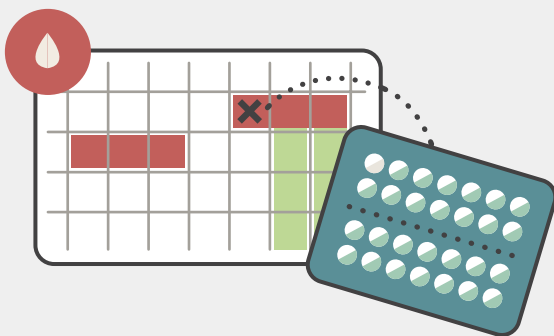


## LES MÉTHODES CONTRACEPTIVES AVEC HORMONES

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

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

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



### LES PILULES CONTRACEPTIVES

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

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

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

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

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

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

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

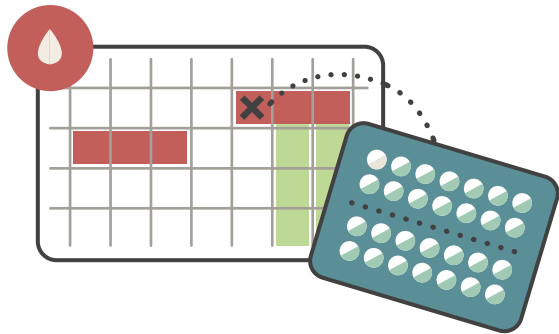


## ሆርሞናት ዝሓዘ መከላኸሊ ጥንሲ

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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



## LE PATCH CONTRACEPTIF

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



Le patch est un carré de plus ou moins 4 centimètres qui se colle sur la peau et qui reste en place pendant 1 semaine. Pendant 3 semaines de suite, chaque semaine la femme colle 1 nouveau patch en changeant chaque semaine l'endroit où il est collé (bras, fesses, 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

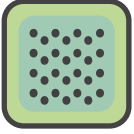
L'implant est un petit bâtonnet en plastique souple que le médecin place sous la peau en haut du bras. Une fois placé, il est invisible, mais on peut le sentir en palpant la peau.

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.**



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

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

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



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

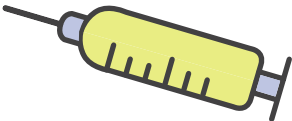
እዚ ርሕማዊ ቆለቤት ድሙቕ ቀጢንን ተዓጻጻፍን ቀለቤት ኢዩ ሰንጠቂቱ ኸኣ 5 ሰንቲ ሜተር ኣዩ፤ ኣብ ርሕማዊ ከኣ ከም ሞዴስ ኣብ ግዜ ጽድያት ጌርና ነቀምጦ።

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

ኣብ ውሽጢ ርሕማዊ ብዕምቆት ምስ ዝቐመጥ፡ እታ ሰበይቲ ወይ መጻምድቲ ክስምዓ ኣይክእልን እዩ። ሓንቲ ዓል ኣንስተይቲ እንተበዝሐ ን3 ሰዓታት ከተውጽኦ ትኽእል እያ። ብድሕሪኡ ክትሕጸቦን ዳግማይ ከተእትዎን ኣለዋ።

**ብመርፍእ ዝውሰድ መከላኸሊ ጥንሲ**

እዚ ከኣ ኣብ ነፍሲ ወከፍ ሰለስተ ወርሒ ክውሰድ ዘለዎ መርፍእ እዩ። ንጽፍሮ እንቋቑሖ ን3 ወርሒ ኺዓግቶ ዚኽእል እኹል ሆርሞናት ዝሓዘ እዩ። ግዜ ወርሓዊ ጽግዖት ክቐየር ይኽእል እዩ።

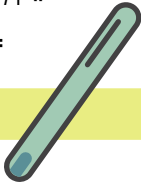


**ኣብ ቅልጽም ዝቐበር መከላኸሊ ጥንሲ**

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

ምስ ተተኸለ ቀስ ኢሉ ዚወጽእ ሆርሞን ኣለዎ፤ **ን3 ዓመት** ድማ ጽፍሮ-እንቋቑሖ ይዓግት።

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



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

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



## LES STÉRILETS AVEC OU SANS HORMONES

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

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

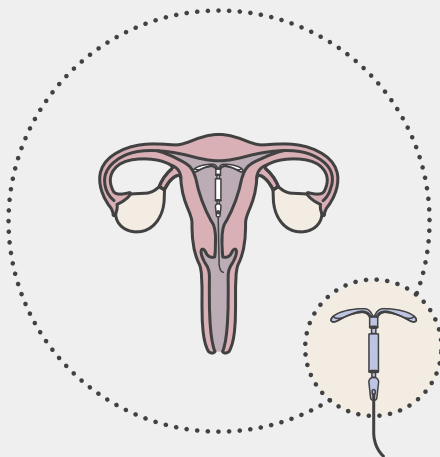
**La grossesse peut survenir dès le retrait qui peut être fait à tout moment.**

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

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

### Il y a 2 sortes de stérilets :

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



## LES MOYENS DE CONTRACEPTION DANS DES SITUATIONS SPÉCIALES :

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





## ሆሮሞን ዘለዎ ወይ ዘይብሉ IUDS ኡድስ

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

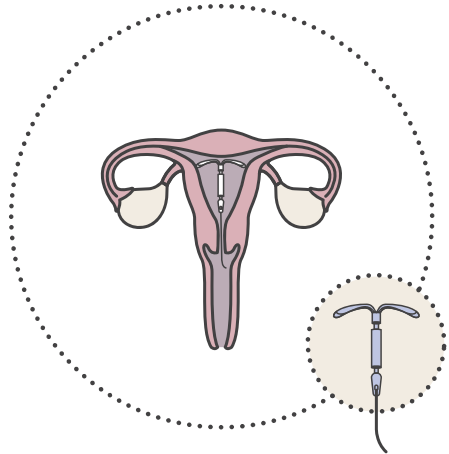
ኡድ ሓደ ሓኪም ናይ ማህጸን ኣብ ማህጸን እታ ኽትውለድ ዘይትደሊ ሰበይቲ ዘቐምጦ ንእሽቶ ፕላስቲክ እዩ። ከከም ሞደል ካብ **3 ኽሳብ 5 ዓመት** ዘይተደልየ ጥንሲ ኣብ ምክልኻል ኣዝዩ ውጽኢታዊ እዩ።

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

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

### 2 ዓይነት ኡድ ኣሉ -

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



## ኣብ ፍሉይ ኩነታት መከላኸሊ ጥንሲ፡-

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



## LA CONTRACEPTION D'URGENCE

### LA PILULE DU LENDEMAIN

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

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

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

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



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

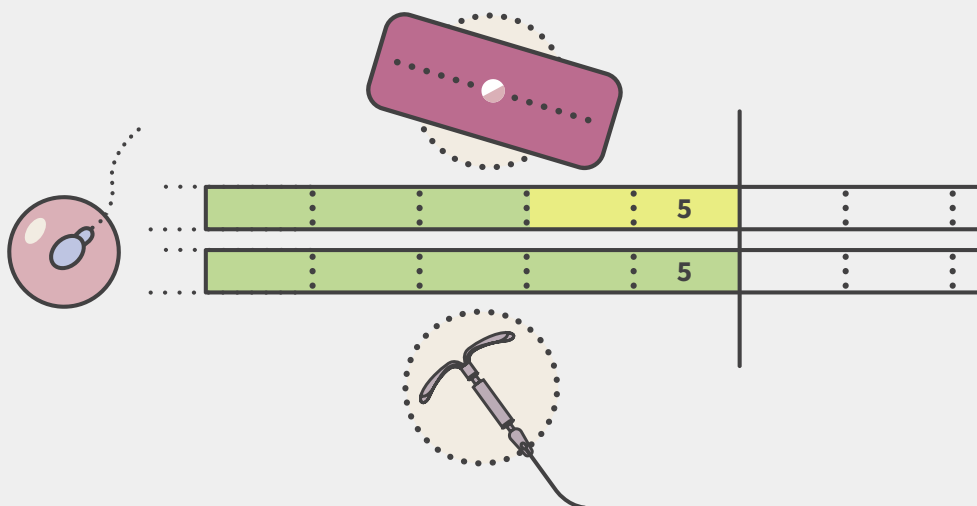
Si les règles ne reviennent pas au bout de 15 jours, je fais un **test de grossesse**.

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 !





## ህጹጽ መከላከሊ ጥንሲ

### ህጹጽ መከላከሊ ጥንሲ ከኒና

እቲ ህጹጽ ከኒና ሆርሞን ዝሓዘ ኢዩ - ፣ ንወስደሉ ግዜ

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

**መጠንቀቓታ፡- እዚ መከላከሊ ጥንሲ እዚ 100% ውጽኢታዊ ኣይኮነን።**

ብዝቐልጠፈ ብዝወሰድክም መጠን ውጽኢታዊነት ይዓቢ፣ ኣይትጸበ!



እቲናይ ህጹጽ መከላከሊ ጥንሲ ከኒና ኣብ ኩሉ ፋርማሲታት ብዘይ ትእዛዝ ናዝ ሓኪም ን ትሕቲ ዕድመ ኣውን ከይተረፈ ክርከብ ይከኣል እዩ። ካብ ውጥን ስድራቤት እውን ብናጻ ኽትረኽቦ ትኽእል ኢኻ ።

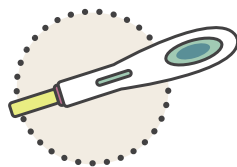
ጽግዖት ወይ ፔረድ ድሕሪ 15 መዓልቲ እንተ ዘይተመለሱ **ናይ ጥንሲ መርመራ** ይገብር።

ኣብ ሱፐር ማርኬት ወይ ፋርማሲ፣ ወይ ብናጻ ኣብ ውጥን ስድራቤት ክርከብ ይከኣል እዩ ።

### ኣቀማምጣ IUD

እቲ ኽብ ነሓሲ እተሰርሐ መከላከሊ ጥንሲ ሓደ ካብ ናይ ህጹጽ ኣዋን መከላከሊ ኮይኑ፣ ክሳዕ 5 መዓልቲ ድሕሪ ዘይውሑስ ጾታዊ ርክብ ዘገልግል ውጽኢታዊ ሜላ መከላከሊ ጥንሲ እዩ። ዘይከምቲ ናይ ንግሆ ድሕሪ ከኒና፣ እቲ ናይ ነሓስ IUD ድሕሪ ምውጻእ እንቁቕሖ ንጥንሲ እውን ይከላከል፡ እቲ እንቁቕሖ ንኸይትተክል ይከላከል።

ብእተኻእለኒ መጠን ቀልጢፈ ምስ ሓኪም ማህጸን ወይ ውጥን ስድራቤት ይራኽብ!



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

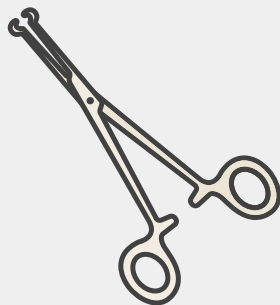


## LA CONTRACEPTION DÉFINITIVE OU NON RÉVERSIBLE

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

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

Ce sont des interventions chirurgicales qui empêchent pour toujours la procréation. Elles 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 !

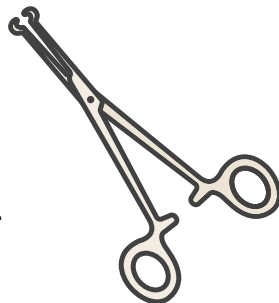


## ነባሪ ወይ ዘይምለስ መከላኸሊ ጥንሲ

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

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

እዚኣም ንሓዋሩ ንወላድ ዝከላኸሉ መጥባሕታዊ ኣገባባት እዮም። ከሙኡ ድማ ኩሉ ወጻኢታት ብሲኤን.ኤስ (ሃገራዊ ትካል ጥዕና) ንዘለዎም ውልቀሰባት ይምለሰሎም ።



## ተፈጥሮኣዊ መከላኸሊ ጥንሲ

እዚ ሜላታት እዚ ዘይተደልዮ ጥንሲ ከስዕብ ይኽእል እይ።

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

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

**በብእዋኑ ምሕራም (ሜላ ሙቕት ወይ ትዕዝብቲ )**

ገለ ደቂ ኣንስትዮ ኣየኖት መዓልታት ፍርያም ከም ዝኾና (ብስማርትፎን ኣፕ ወይ ካልእ መሳርሒታት ኣቢሊን) ይፈልጣ። ኣብዚ እዋን እዚ ጾታዊ ርክብ ካብ ምፍጻም ብምውጋድ፡ ጥንሲ ዘጋጥመን ኣይመስለንን። **ንውሓት ጽግያትን ኣዋን ጽፍዮ-ኣንቋቋታን ካብ ወርሒ ናብ ወርሒ ክቀያየር ስለዝኽእል እዚ ውሑስ ሜላ ኣይኩነን።**

ኣይትረስዑ! ዘርኢ ወዳ ተባዕታይ ኣብ ውሽጢ ማህጸን እታ ሰበይቲ ኽሳዕ 7 መዓልቲ ዕምሪ ኣለዎ ። ጽፍዮ-እንቋቋታ ቅድሚ ምፍራይካ ሒደት መዓልትታት ኣቐዳሙ ዚግበር ጾታዊ ርክብ በዚ መንገዲ ጥንሲ ከስዕብ ይኽእል !

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

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



## LES RÈGLES NE VIENNENT PAS ? ENCEINTE ?

### Les principaux premiers symptômes d'une grossesse

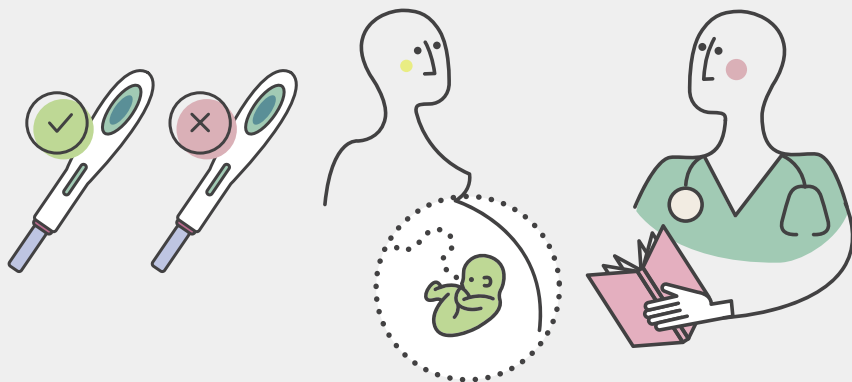
Une grossesse provoque généralement un ou plusieurs des symptômes suivants :

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

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

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

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





## ጽግያት አይመጸክን ? ጠኒስኪ ?

### ቀንዳ ምልክታት ጥንሲ

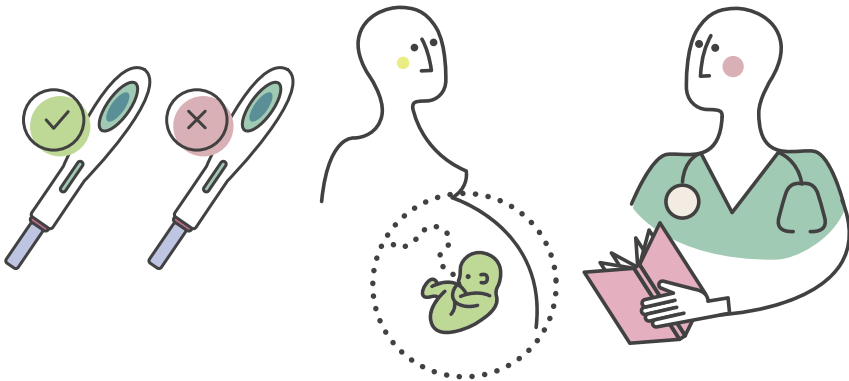
ጥንሲ መብዛሕትኡ ግዜ ነዚ ዝስዕብ ምልክታት ኣለዎ:-

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

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

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

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





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

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

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

### ADRESSES ET LIENS UTILES

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

#### **Caisse pour l'Avenir des Enfants**

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

Téléphone: +352 47 71 53 1

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

[www.guichet.public.lu/fr/citoyens/travail/conges-jours-feries/situation-personnelle/conge-maternite.html](http://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](http://www.liewensufank.lu)

Téléphone: +352 36 05 98

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

**Si vous êtes dans une situation difficile, si vous avez besoin de conseils durant votre**





## ጥንሲ

አብ ላክሰምበርግ ሓንቲ ጥንስቲ ሰበይቲ ክትትል ክትግበረላ እያውሕስነት ሂወታን ውላዳን ንምርግጋጽ አብ ማህጸን ፍሉይ ክእለት ዘለዎ ሓኪም ክትትል ይግበረላ። አብ ናይ ብሕት ትካል ዝሰርሕ ሓኪም ማህጸን ክትከይድ ወይ ድማ ናብ ክፍሊ መወለዱ ናይ ሓደ ሆስፒታል ክትከይድ ምርጫ አለዎ።

አብ ነፍሲ ወከፍ ምብጻሕ፡ እቲ ሓኪም ናይ ወሊድ ቡክ ይመልእ፡ እዚ ድማ አገዳሲ ሓበሬታ ስለ ዝሓዘ፡ ክዕቀብ አለዎ። ናብ ሓኪም ስኒ ንምብጻሕ እውን መደብ አሎ ።

## ዕረፍቲ ፣ ሓበሬታ ከምኡውን ገንዘባዊ ረድኤት አብ ግዜ ሕርሲ

ተጠቃሚት ኣህጉራዊ ዑቅባ አንተኹይና፣

ዝኾነት ኣትሰርሕ ነፍሰጻር ብድምር ን20 ሰሙናት ዝኸፈል ናይ ወሊድ ዕረፍቲ ክትረክብ መሰል አለዎ። እቲ ሕጊ ነፍሲ ወከፍ ወላዲ ንእተፈላለዩ ንውሓት ዘለዎ ናይ ወላዲ ዕረፍቲ ክወስድ ከም ዝኸእል ዝገልጽ ኢዩ ።

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

እዚ ሓላፍ እዚ በቲ ሓደ ሸነሽ ንጥዕና እተን ሰራሕተኛታት ደቂ ኣንስትዮ ንምሕላው ዮኸእለን በቲ ኻልእ ሸነሽ ከአ ድሕሪ ሕርሲ ንውሉዳተን ምርጫኣን እንተ ኹይኑ ምሉእ ብምሉእ ንኺውፍዩ ኣጋጣሚ ይኸፍተለን ።

ካብ ከም ናይ ውልደት ክፍሊት ዝኣመሰለ ገንዘባዊ ረድኤት ምእንቲ ኽህልወና፣ ስሩዕ ሕክምናዊ ክንክን ዝኣመሰለ እተወሰነ ኹነታት ከነማልእ ኣለና ።ወላዲ ናይ ነፍሲ ወከፍ ወላዲም ገንዘባዊ ክፍሊት ይወሃቦም።

### ጠቓሚ ኣድራሻታትን ሊንክታትን

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

### ንመጻኢ ህጻናት ዝኸውን ገንዘብ

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

ተሌፎን፡- +352 47 71 53 1

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

[www.guichet.public.lu/fr/citoyens/travail/conges-jours-feries/situationpersonnelle/conge-maternite.html](http://www.guichet.public.lu/fr/citoyens/travail/conges-jours-feries/situationpersonnelle/conge-maternite.html) (QR ኮድ)

### ተበግሶ ሊውንሱፋንክ

ብዛዕባ መሰላት ይሕብር፣ ንመጻኢ ወለድን መንእሰያት ወለድን ይምዕድን ዮሰንይን።

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

ምስ ብቑዓት ትካላት ዝግበር መስርሕ ይቆጻጸር ።

20 rue de Contern L-5955 Itzig

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

ተሌፎን፡- +352 36 05 98

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





**grossesse ou en général, contactez un des 3 centres de Planning Familial ou le service de maternité le plus proche de votre domicile.**

**Maternité Grande Duchesse Charlotte/CHL**

2, rue Federspiel, L-1512 Luxembourg

Téléphone: +352 44 11 11

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

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

**Centre Hospitalier du Nord/CHdN**

120, avenue Salentiny L-9080 Ettelbruck

Téléphone: +352 8166-1

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

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

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

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

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

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

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

**UNICEF:** + 352 44 87 15

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

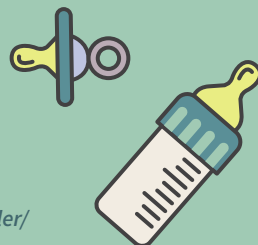
Les soins prestés par les sages-femmes sont pris en charge par la CNS avec une prescription médicale.

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

**Association Luxembourgeoise des Sages-femmes:**

E-mail : [alsf@pt.lu](mailto:alsf@pt.lu)

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





አብ አጸጋሚ ኩነታት እንተ አሊኻ ፣ አብ እዋን ጥንሲ ወይ ብሓፈሻ ምሽሪ እንተ ደሊኻ ፣ ምስ ሓደ ኻብቲ 3 ውጥን ስድራ ቤት ዚግበረሉ ማእከላት ወይ ናብ ገዛኻ ዝቐረበ አገልግሎት ወሊድ ተወከስ።

### አገልግሎት ወሊድ **Grand Duchess Charlotte/ CHL**

2, rue Federspiel, L-1512 Luxembourg

ተሌፎን፡- +352 44 11 11

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



### ሆስፒታላት ሮበርት ሹማን (ክሊኒክ ቦሊር)

5, rue Edward Steichen, L – 2540 Luxembourg Kirchberg

ተሌፎን፡- +352 26333 1 – ወይ 352 – 2468-1

[www.hopitauxschuman.lu/fr/etablissement/clinique-bohler/](http://www.hopitauxschuman.lu/fr/etablissement/clinique-bohler/)

### ማአከል ሕክምና ኤሚል ማሪሽ/CHEM

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

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

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

### አብ ማእከል ሆስፒታል ዱ ኖርድ/CHDN

120, avenue Salenty L-9080 Ettelbruck

ተሌፎን፡- +352 8166-1

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

### ሓገዝቲ ቄጽሪ ተሌፎኖት ብዛዕባ ምጥባው ጡብ ኣደ

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

**ተበግሶ ሊወንሱፋንክ ፡-** + 352 36 05 97

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

**ማሕበር ሜዲካ-ሶሽያል ፡-** + 352 22 00 99 1

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

**ዩኒሴፍ ፡-** + 352 44 87 15

### ሓበሬታ ብዛዕባ ምክትታል ብመሕረስቲ

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

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

### ማሕበር መሕረስቲ ላክሰምበርግ ፡-

ኢ-መይል ፡- [alsf@pt.lu](mailto:alsf@pt.lu)

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





## LA GROSSESSE NON DÉSIRÉE

### L'INTERRUPTION VOLONTAIRE DE GROSSESSE (IVG)

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

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

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

**Jusqu'à 7 semaines 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.

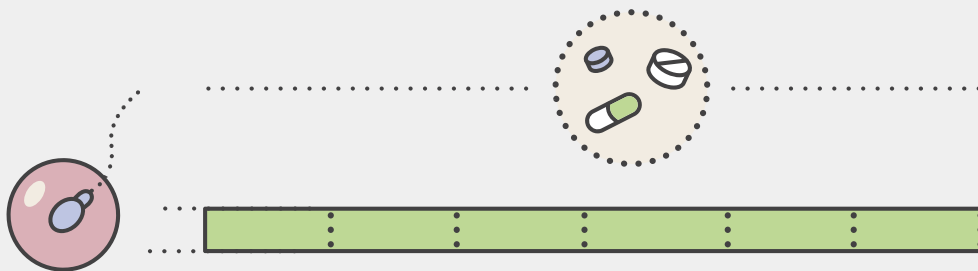
L'Interruption Volontaire de Grossesse (IVG) est prise en charge par la Caisse Nationale de Santé pour les personnes affiliées. Les IVG pratiquées au Planning Familial jusqu'à 7 semaines de grossesse, par voie médicamenteuse, sont gratuites pour toutes.

#### **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.





# ዘይተደልዎ ጥንሲ

## ምንጻል ጥንሲ

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

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

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

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

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

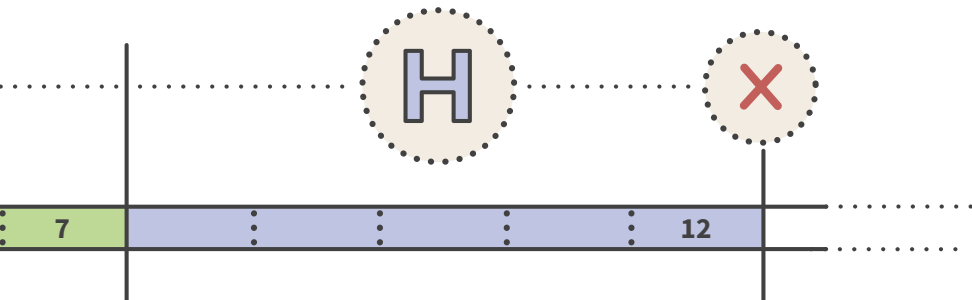
እቲ ብወለንታ ዚግበር ምንጻል ጥንሲ ብሃገራዊ ማዕከን ጥዕና እዩ ዚሸፈን። ኣብ ክሊኒክት ውጥን ስድራቤት ክሳብ 7 ሰሙን ጥንሲ ዝፍጸም ሕክምናዊ ምንጻል ጥንሲ ንኹሉ ብነጻ እዩ።

### ጥንሲ ክትንጽልዎ ወይ ክትቅጽልዎ ርግጻኛ እንተ ዘይኩንኪ?

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

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

ክንግዘቦ ዘለና ፣ እታ ሰበይቲ ካብ ኣዝማዓ ወይ ሰብ ሞያ ዝኹነ ይኹን ጽልዋ ወይ ጸቕጢ ኽይተገብረላ ውሳኔ ክትወስድ ኣለዎ። ምርጫኣ ብዘይ ፍርዲ ክኽበርን ክትስነን ኣለዎ።





## L'ACCOUCHEMENT SOUS SECRET

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

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

### ADRESSES UTILES

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

2, rue Federspiel, L-1512 Luxembourg

Téléphone: +352 44 11 11

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

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

5, rue Edward Steichen, L-2540 Luxembourg Kirchberg

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

[www.hopitauxschuman.lu/fr/etablissement/clinique-bohler/](http://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](http://www.chem.lu)

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

120, avenue Salentiny L-9080 Ettelbruck

Téléphone: +352 8166-1

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

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

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

Téléphone: +352 48 59 76

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

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

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

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

Téléphone: +352 54 51 51

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

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

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

Téléphone: +352 81 87 87

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



## ብሕቡእ ምውላድ

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

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

### ጠቓሚ ኣድራሻታት

#### ኣገልግሎት ወሊድ **Grand Duchess Charlotte/ CHL**

2, rue Federspiel, L-1512 Luxembourg

ተሌፎን፡ +352 44 11 11

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

#### ሆስፒታላት ኖርት ሹማን (ክሊኒክ ቦለር)

5, rue Edward Steichen, L – 2540 Luxembourg Kirchberg

ተሌፎን፡- +352 26333 1 – ወይ 352 – 2468-1

[www.hopitauxschuman.lu/fr/etablissement/clinique-bohler/](http://www.hopitauxschuman.lu/fr/etablissement/clinique-bohler/)

#### ማኣከል ሕክምና ኤሚል ማሪሽ/**CHEM**

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

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

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

#### ኣብ ማእከል ሆስፒታል ዱ ኖርድ/**CHDN**

120, avenue Salentiny L-9080 Ettelbruck

ተሌፎን፡ +352 8166-1

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

#### ውጥን ስድራ ቤት ማእከል ላክሰምበርግ

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

ተሌፎን፡- +352 48 59 76

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

#### ውጥን ስድራ ቤት፣ ማእከል ኢሽ-ሱር-ኣልዘት

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

(ምኣዝን 14-16 avenue de la Gare)

ተሌፎን፡- +352 54 51 51

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

#### ውጥን ስድራ ቤት ፣ ማእከል ኢተልብሩክ

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

ተሌፎን፡- +352 81 87 87

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



## LES IST (Infections sexuellement transmissibles)

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

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

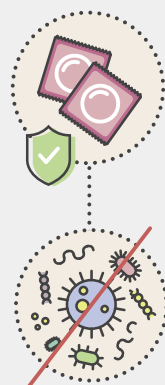
Les bactéries ou virus en cause se trouvent dans le sperme, le sang, les sécrétions (vaginales et anales essentiellement).

Les infections sexuellement transmissibles touchent les hommes et les femmes.

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

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

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



### CONSULTER UN MÉDECIN ?

#### Les principaux symptômes des IST sont :

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

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

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

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





# ብጾታዊ ርክብ ዝመሓላለፉ ሕማማት

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

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

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

ብጾታዊ ርክብ ዝመሓላለፉ ሕማማት ንሰብኡትን ኣንስትን ዮጥቅዕ።

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

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

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

## ንሓኪም ኣማኽር ?

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

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



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

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

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



## AIDE-MÉMOIRE SUR LES PRINCIPALES IST

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

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

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

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

\* **RDR** : Réduction Des Risques

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



## መዘኻኸሪ ኣብ ብስጋዊ ርክብ ዝመሓላለፉ ሕጻናት

IST ብስጋዊ ርክብ ዝመሓላለፉ ሕጻናት	ምምሕላላፍ	ምክልኻል	ሕክምና
<b>ኤች. ኣይ. ቪ/ ኣይድስ</b> = ቫይረስ	ኣብ መንጎ ዝተለኸፈ ፈሳሲ (ዘርኢ ወዲ ተባዕታይ፡ ቅድሚ ዘርኢ ፈሳሲ፡ ፈሳሲ ርሕሚ፡ ደም፡ ጸባ ጡብ)ን ሽፋን ወይ ቁስሊ ምትንክፍ	ኮንዶም ትርብዒት ላተክስ ስሩዕ ምርመራ ፕሊፕ፣ ፕሪኢ፣ ታስፕ * ውሑስ ኣጠቓቕማ	<b>ኣይሓውይን</b> ኤች. ኣይ. ቪ ንምዕጋትን ንስርዓተ ምክልኻል ንክየጥቅዕን ዝሕግዝ «ትራይ-ቴራፒ» ዝብሃል ሕክምና ኣሎ።
<b>ፓፒሎማቫይረስ (HPV)</b> = ቫይረስ	ቀጥታዊ ርክብ ምስ ቆርበት ወይ ዝተለኸፈ ሽፋን ጽሕጊ (ጾታዊ ምሕቋፍ፡ ኣፍ፡ መሃንቱስ፡ ርሕሚ ጾታዊ ርክብ)	ኮንዶም ትርብዒት ላተክስ ክታበት	ሕክምና ቁስሊ (ኮንዲሎማ) . መርመራ መንሻሮ ማህጸን
<b>ሄሮፕስ</b> = ቫይረስ	ቀጥታዊ ርክብ ምስ ቆርበት ወይ ዝተለኸፈ ሽፋን ጽሕጊ (ጾታዊ ምሕቋፍ፡ ኣፍ፡ መሃንቱስ፡ ርሕሚ ጾታዊ ርክብ)	ኮንዶም ትርብዒት ላተክስ	ኣብ እዋን ለበዳ ሀርፒስ ብጸረ-ቫይረስ ዝግበር ሕክምና
<b>ሀፐታይተስ ቢ</b> = ቫይረስ	ኣብ መንጎ ዝተለኸፈ ፈሳሲ (ዘርኢ ወዲ ተባዕታይ፡ ቅድሚ ዘርኢ ፈሳሲ፡ ፈሳሲ ርሕሚ፡ ደም፡ ጸባ ጡብ)ን ሽፋን ወይ ቁስሊ ምትንክፍ	ኮንዶም ትርብዒት ላተክስ ክታበት ውሑስ ኣጠቓቕማ	<b>ክፍወስ ኣይክእልን፤</b> ጸረ-ቫይረስ ግን ምዕባለ ንምዝሕተል ንጥቀም
<b>ፍንጣጣ</b> = ባክተርያ	ብቐጥታ ምስ ቆርበት፡ ዝተለኸፈ ሙኩስ ወይ ረቂቅ ሽፋን ወይ ዝተለኸፈ ደም ምትንክፍን	ኮንዶም ትርብዒት ላተክስ ስሩዕ ምርመራ ውሑስ ኣጠቓቕማ	ጸረ ነፍሳት ክንከላኸሉሉ ዝከኣል ዓቕሚ የልቦን፡- እንደገና ረኽሲ ኪህሉ ይኽእል
<b>ጅግል «ትሪፒር»</b> = ባክተርያ	ቀጥታዊ ርክብ ምስ ቆርበት ወይ ዝተለኸፈ ሽፋን ጽሕጊ (ጾታዊ ምሕቋፍ፡ ኣፍ፡ መሃንቱስ፡ ርሕሚ ጾታዊ ርክብ)	ኮንዶም ትርብዒት ላተክስ ምርመራ	ጸረ ነፍሳት ክንከላኸሉሉ ዝከኣል ዓቕሚ የልቦን፡- እንደገና ረኽሲ ኪህሉ ይኽእል
<b>ክላሚድያ</b> = ባክተርያ	ቀጥታዊ ርክብ ምስ ቆርበት ወይ ዝተለኸፈ ሽፋን ሙኩስ (ጾታዊ ምሕቋፍ፡ ኣፍ፡ መሃንቱስ፡ ርሕሚ ጾታዊ ርክብ)	ኮንዶም ትርብዒት ላተክስ ምርመራ	ጸረ ነፍሳት ክንከላኸሉሉ ዝከኣል ዓቕሚ የልቦን፡- እንደገና ረኽሲ ኪህሉ ይኽእል
<b>ትሪኮሞናስ</b> = ጽግዕተኛ ሓሳኹ	ቀጥታዊ ርክብ ምስ ቆርበት ወይ ዝተለኸፈ ሽፋን ሙኩስ (ጾታዊ ምሕቋፍ፡ ኣፍ፡ መሃንቱስ፡ ርሕሚ ጾታዊ ርክብ)	ኮንዶም ትርብዒት ላተክስ ስሩዕ ምርመራ	ጸረ ነፍሳት ክንከላኸሉሉ ዝከኣል ዓቕሚ የልቦን፡- እንደገና ረኽሲ ኪህሉ ይኽእል

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

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

\* **PREP** - PRE-EXPOSURE PROPHYLAXIS = ኣይገኛ ኹነታት ቅድሚ ምምጻኡ እትወስዶ ሕክምና

\* **RDR** ሓደጋ ምቅናስ

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



## LE VIH-SIDA

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

### TRANSMISSION

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

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

### DIFFÉRENCE ENTRE VIH ET SIDA ?

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

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

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

### TRAITEMENT

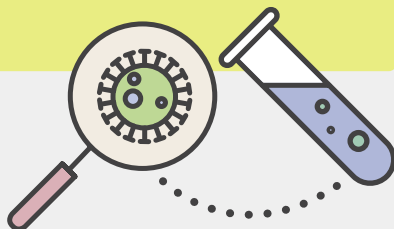
Il n'existe pas de traitement qui guérisse le VIH.

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

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

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

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





## ኤች. አይ. ቪ/ አይድስ

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

### ምምሕላላፍ

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

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

### ፍልልይ ኣብ መንጎ ኤች. አይ. ቪ ን ኤይድስ ?

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

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

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

### ሕክምና

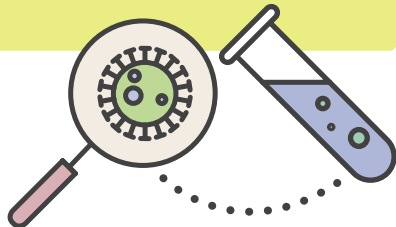
ኤችአይቪ ዝፍውስ ሕክምና የለን።

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

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

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

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





## SITUATIONS À RISQUE ET PARTICULIÈRES

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

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

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

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

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

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

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

## L'HÉPATITE B

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

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

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

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



## ፍሉይ ሓደጋ

ጾታዊ ርክብ አብ ዝፈጸምክሉ ግዜ አብ ሓደጋ ዘለኹ ኹይኑ እንተ ተሰማሒ « ናይ ድሕረ ምቅለዕ » ሕክምና ኸግበረላይ ይኸእል ኢዩ። እዚ ፍጹም ውሕስነት ኣንጻር ኤችኣይቪ/ኤይድስ ከምዘይኮነ ኣስተውዕሉ።

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

እቲ ሓኪም ኣብቲ ዝወሰድክዎ ሓደጋ ተመርኩሰ ሕክምና ኸገብር ወይ ከይወስድ ንምውሳኔ ምሳይ ኪመያየጥ እዩ።

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

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

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

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

## ሀፕታይተስ ቢ

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

### ቫይረስ ሀፕታይተስ ቢ ከመሓላለፍ ዝኸእል 3 መገድታት ኣሉ ፡-

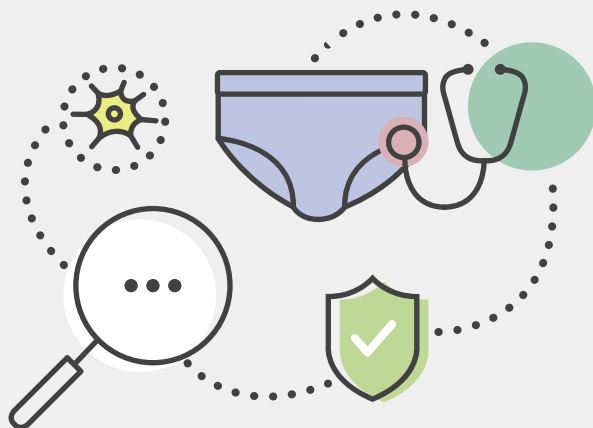
- ዘይውሑስ ጾታዊ ርክብ (ብዘይ ኮንዶም) ፣
- ቀጥታዊ ወይ ዘይቀጥታዊ ርክብ ምስ ዝተለኸፈ ደም፡ መርፍእ፡ ምትንኽፍ ሽፋን ልፋጫዊ ምስ ረሳሕ ንብረት፡ መድሃኒታት ብመርፍእ (ሰራውር) ወይ ብኣፍንጫ ምጥቃም፡ ምውጋእ፡ ንቕሳት፡ ሕግታት ጽሬት ኣንተዘየኸበርካ፤ በሊሕ ናይ ሽቓቕ ነገራት ብምክፋል (ንኣብነት፡ መላጻ፤ ብራሽ ስኒ)
- ካብ ኣደ ናብ ውላድ ዝመሓላለፍ (ጥንሲ)።

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



## LES DÉPISTAGES

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



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

### Où se faire dépister

- Chez votre médecin généraliste ;
- 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/](http://www.croix-rouge.lu/fr/service/hiv-berodung/depistage/)

#### **DIMPS – mobile HIV testing**

Téléphone : +352 275 545 00

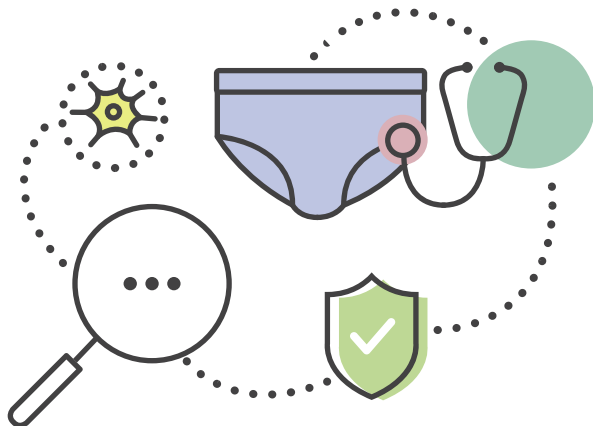
Lieux et horaires à consulter sur : [www.dimps.lu](http://www.dimps.lu)





## መርመራ

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



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

### ኣበይ ትምርመር

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

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

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

#### **ኤችኣቪ Berodung Croix-Rouge**

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

ተሌፎን፡- +352 275 545 00

ሰኑይ ረቡዕ ካብ ሰዓት 5 ናይ ምሽት ክሳዕ ሰዓት 7 ናይ ምሽት

ብዛዕባ ኻልእ ቦታታትን ግዜን ዝያዳ ሓበሬታ ኽውሃበካ ደውል።

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

#### **DIMPS – ተንቀሳቓሲ መርመራ ኤችኣይቪ**

ተሌፎን፡- +352 275 545 00

እትረኣየሉ ቦታታትን ግዜን፡- [www.dimps.lu](http://www.dimps.lu)



**TEST PAR ANALYSE SANGUINE (SANS ORDONNANCE) GRATUIT ET ANONYME :**

**Centre Hospitalier de Luxembourg**

Unité 20 – maladies infectieuses

Téléphone : +352 44 11 - 30 91

Tous les jours et à toute heure

**Laboratoire National de Santé**

Téléphone : +352 281 001

Du lundi au vendredi de 7h30 à 15h30

**Centre Hospitalier Émile Mayrisch**

Téléphone : +352 57 11 1

Du lundi au vendredi de 7h à 17h

**Centre Hospitalier du Nord**

Téléphone : +352 81 661

Du lundi au vendredi de 10h à 14h



**AUTRES DÉPISTAGES AVEC ORDONNANCE MÉDICALE :**

**Laboratoire National de Santé**

Téléphone : +352 281 001

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

**Laboratoires Ketterthill**

Téléphone : +352 488 288 1

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

**Laboratoire Bionext LAB**

Téléphone : +352 285 777 – 1

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

**Laboratoires Réunis**

Téléphone : +352 780 290 1

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

**Pour plus d'informations**

Posez toutes vos questions à votre médecin généraliste ou au Planning Familial.

Trouvez des conseils sur ces sites internet : [www.chl.lu/node/39](http://www.chl.lu/node/39)

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



ናጻን ስምና ዝዕቀበሉን መርመራ ደም (ብዘይ ትእዛዝ) -

**ማእከል ሆስፒታል ላክሰምበርግ**

ዩኒት 20 - ተመሓለፊ ሕመማት

ተሌፎን:- +352 44 11 - 30 91

መዓልታዊ ኣብ ዝኹን ይኹን ግዜ

**ሃገራዊ ቤተ ፈተነ ጥዕና**

ተሌፎን:- +352 281 001

ካብ ሰኑይ ክሳብ ዓርቢ ካብ 7 30 ቅቀ ክሳብ 3 30 ድቀ

**ማእከል ሆስፒታል ኤሚሊ ማሪሽ**

ተሌፎን:- +352 57 11 1

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

**ኣብ ማእከል ሆስፒታል ዱ ኖርድ**

ተሌፎን:- +352 81 661

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

**ካልእ ብናይ ሕክምና ትእዛዝ ዝግበር ምርመራ -**

**ሃገራዊ ቤተ ፈተነ ጥዕና**

ተሌፎን:- +352 281 001

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

**ቤተ ፈተነ ኬተርቲል**

ተሌፎን:- +352 488 288 1

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

**ባዮኔክስት ላብ ቤተ ፈተነ**

ተሌፎን:- +352 285 777 - 1

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

**ሬዩኒ ቤተ ፈተነ**

ተሌፎን:- +352 780 290 1

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

**ዝያዳ ሓበሬታ እንተ ደሊኻ**

ንኹሉ ሕቶታትካ ናብ ሓፈሻዊ ሓኪምካ ወይ ውጥን ስድራቤት ሕተት።

ኣብዚ ውብ ሳይታት እዚ ምክሪ ርኽብ፡- [www.chl.lu/node/39](http://www.chl.lu/node/39) [www.croix-rouge.lu/fr/service/hiv-berodung/depistage/](http://www.croix-rouge.lu/fr/service/hiv-berodung/depistage/)



# PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ AFFECTIVE ET PSYCHIQUE



## QU'EST-CE QUE LA SANTÉ ?

L'Organisation Mondiale de la Santé définit la santé comme un état de complet de **bien-être** physique, **mental** et social, et pas seulement comme une absence de maladie ou d'infirmité.

Les blessures psychiques peuvent être très douloureuses et rendre votre corps malade à son tour. C'est pourquoi votre santé mentale est importante.

Toute personne peut, à un moment de sa vie, être confrontée à des situations difficiles et traumatisantes ; l'essentiel est de ne pas rester seul avec ces problèmes.

Il existe des **spécialistes** à qui on peut s'adresser en cas de souffrance psychologique. Ils offrent une écoute professionnelle et attentive. Ce sont les médecins psychiatres, psychologues, psychothérapeutes, sexologues, conseillers conjugaux et familiaux.

**On peut leur parler en toute confiance et confidentialité**, car ils sont tenus au secret professionnel.

- **Problèmes de violence et d'agression**

Abus sexuel, discrimination, viol, violence au sein du couple ou de la famille, mutilations génitales féminines, harcèlement sexuel, mariage forcé, prostitution.

- **Problèmes personnels**

Conflit par rapport à une grossesse ou à l'interruption volontaire de grossesse, questionnement par rapport à la parentalité, solitude, peur de l'échec, crise existentielle.

- **Problèmes relationnels et affectifs au sein du couple ou de la famille**

Difficultés de couple, séparation et divorce, manque de communication, tensions familiales, crises éducatives, harcèlement moral et physique.

- **Problèmes sexuels**

Tant chez l'homme (éjaculation précoce, problèmes d'érection) que chez la femme (absence d'orgasme, absence de désir, douleurs lors des rapports sexuels), difficultés liées à la puberté (adolescence), questionnement quant à l'orientation sexuelle, l'identité de genre, etc.

- **Dépressions, angoisses, attaques de panique**

Troubles du sommeil, de la mémoire, problèmes de concentration, des idées négatives et suicidaires.

# ስምዒታውን አእምሮአውን ጥዕናኸ ምክንኸን!



## ጥዕና እንታይ እዩ ?

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

ስነ-አእምሮአዊ ጉድኣት ኣዘዩ ዘሳቐ ክኸውን ይኽእል ኢዩ ብግዲኡ ኸኣ ንኣካላትካ ከሕምሞ ይኽእል ኢዩ። ስለዚ ኸኣ ኢዩ አእምሮአዊ ጥዕናኸ ኣገዳሲ ዝኸውን።

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

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

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



## VOTRE HISTOIRE, UN TRAUMATISME ?

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

Un traumatisme psychologique peut survenir dans certaines situations :

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

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

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





## ታሪኽካ ፣ በሰላ አለዎ ድዩ?

**ብዙሕ ቍጽጽር ዘይተገብረሉ ስምዒታት ፣ ብርቱዕ ፍርሂ ፣ ተስፋ ምቕራጽ ፣ ተዘክሮታት፣ ሃንደበታዊ ዘስንብድ ሕልሚ ከምኡውን ካልእ ከምዚ ዝኣመሰለ ነገራት ዘስዕቦ ሓዲ ወይ ካብኡ ንላዕሊ ፍጻሜታት ስነ-እእምሮኣዊ በሰላ ከጋጥም ይኸእል እዩ።**

ስነ-እእምሮኣዊ በሰላ ኣብ ዝተወሰኑ ኩነታት ከጋጥም ይኸእል፡-

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

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

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





## 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>







## ጽምዋ

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

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

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

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

ንምምሕዳር ከተማኻ ወይ መወከሲ ሰብካ ሕተት። ገለ ኣብነታት -

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

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





## À RETENIR POUR VOUS AIDER AU MIEUX

### **Je suis en souffrance psychique extrême :**

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

### **Je contacte un professionnel de santé :**

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

Je peux aussi prendre rendez-vous chez un psychologue dans son cabinet privé. Si je suis DPI, je me consulte avec la personne de référence dans ma structure d'hébergement.

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

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

#### **ADRESSES UTILES - EN TOUTE CONFIDENTIALITÉ**

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

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

Téléphone : +352 48 59 76

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

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

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

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

Téléphone : +352 54 51 51

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

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

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

Téléphone : +352 81 87 87

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

#### **AUTRES ASSOCIATIONS AUXQUELLES JE PEUX M'ADRESSER :**

##### **SOS Détresse**

Service d'aide par téléphone. Il offre une aide à toute personne qui cherche, par un dialogue ouvert, compréhensif et sincère, une consolation, un espoir ou de nouvelles perspectives dans sa vie.

Téléphone : +352 45 45 45



## ብዝበለጸ ንኽሕግዙኻ ክትዝክሮም ዘለካ ነገራት

**ኣብ ከቢድ ስነ-ኣእምሮኣዊ ስቓይ እዩ ዘለኹ፡፡** ምስ መን ከም ዝራኽብ ኣይፈልጥን እዩ፤ ብኡንብኡ ኸንክን ንምርካብን ህጹጽ ኣገልግሎት ሆስፒታላት ንምርካብን **112** ድድውል (ገጽ 45 ርኣ)።

### ምስ በዓል ሞያ ጥዕና ይራኽብ ፡-

ምስ ሓኪም ስነ-ኣእምሮኣዊ ኣብ ናይ ውልቃዊ ናይ ስራሕ ቦትኡ ቆጸራ ክሕዝ ይኽእል ኢዩ። ኣብዚ መዳይ እዚ ናይቲ ክንክን ክፍሊት ብቐጥታ ክትከፍሎ ኣለካ፤ እዚ ግን ብሲ ኤን ኤስ ( 80% ) ይምለሰለይ።

ምስ ናይ ስነ ልቦ ልቦና ኣማኸሪ ናይ ኣብ ውልቃዊ ናይ ስራሕ ቦትኡ ቆጸራ ክገብር ይኽእል ኢዩ። ግን ሓታቲ ኣህጉራዊ ዑቅባ እተኮይን፣ኣብቲ ዝነብረሉ ዘለኩ መንበሪ ምስቲ ዝሕግዚ ርክብ ይገብር።

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

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

**ምሉእ ብምሉእ ምስጢርና ዝዕቀበሉ ጠቓሚ ኣድራሻታት**  
**ውጥን ስድራ ቤት ማእከል ላክሰምበርግ**

6, rue de la Fonderie 4ይ ደርቢ L-1531 ላክሰምበርግ  
ተሌፎን፡- +352 48 59 76  
ኢ-መይል፡- [info@planning.lu](mailto:info@planning.lu)

**ውጥን ስድራ ቤት፣ ማእከል ኢሽ-ሱኽ-ኣልዘት**

2-4, rue Ernie Reitz, L – 4151 Esch-sur -Alzette  
(ምኣዝን 14-16 avenue de la Gare)  
ተሌፎን፡- +352 54 51 51  
ኢ-መይል፡- [esch@planning.lu](mailto:esch@planning.lu)

**ውጥን ስድራ ቤት ፣ ማእከል ኢተልብሩክ**

18, avenue J.F. Kennedy, L-9053 Ettelbruck  
ተሌፎን፡- +352 81 87 87  
ኢ-መይል፡- [ettelbruck@planning.lu](mailto:ettelbruck@planning.lu)

**ካልኦት ክረኽቦም ዝኽእል ማሕበራት -**

**SOS ጭንቀት።**

ሓገዝ ተሌፎን ። ንዝኹን ሰብ፡ ብግልጺ፡ ምርድዳእን ልባዊ ዘተን፡ ምጽንፍዕ፡ ተስፋ ወይ ሓድሽ ኣረኣእያ ኣብ ህይወቱ ንዝደሊ ሓገዝ ይህብ።  
ተሌፎን፡- +352 45 45

**Elterntelefon – 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](http://www.fed.lu/wp/services/visavi)

**Oxygène**

Pour les adolescentes et les jeunes filles victimes de violence familiale (physique, psychique et sexuelles) ou qui ont besoin d'aide et de conseil dans un autre domaine de vie.

Téléphone: +352 49 41 49

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

**Autres services de Femmes en Détresse**

Téléphone: + 352 40 73 35

[www.fed.lu](http://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](http://www.fmpo.lu)

**Centre de médiation familiale**

Consultations pour couples, familles, parents séparés / divorcés.

Mail: [info@mediation.lu](mailto:info@mediation.lu)

Téléphone: + 352 27 48 34

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



### **Elterentelefon – Espace Parents**

ንወለዲ ብተሌፎን ምስማዕን ምድጋፍን ።

ተሌፎን፡- +352 26 64 05 55

### **Kanner-Jugendtelefon –**

ንቈልዑን ንመንእሰያትን ዚኸውን ኣገልግሎት ተሌፎን ምሕጋዝን ምስማዕን ።

ተሌፎን፡- +352 116 111

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

ንኹሉ ማሕበራዊ ጉዳያት ዚኸውን ኣገልግሎት ተሌፎን ።

ተሌፎን፡- +352 8002 4444

### **VISAVI ou Vivre SAns Violence**

ስብ ሓዳር ዝጭንቃ ወይ ብመጻምደን ዓመጽ ዚወርደን ደቂ ኣንስትዮ ንምምኽኻር ዚወሃብ ኣገልግሎት።

ተሌፎን፡- +352 49 08 77-1

[www.fed.lu/wp/services/visavi](http://www.fed.lu/wp/services/visavi)

### **Oxygène**

ግዳያት ዘቤታዊ ዓመጻጽ(ኣካላውን፣ ስነ-ኣእምሮኣውን ጾታውን) ዝኹና ወይ ከኣ ኣብ ካልእ መዳይ ህይወተን ሓገዝን ምኽርን ዘድልዮን ኣዋልድ።

ተሌፎን፡- +352 49 41 49

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

### **ካልኣት ኣገልግሎት ጭንቂ ንዝርከባ ኣንስቲ**

ተሌፎን ፡- + 352 40 73 35

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

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

ንኣንስትን ንመንእሰያት ኣዴታትን ዚኸውን ምኽሪ ዚወሃበሉ ማእከላት ።

ተሌፎን ላክሰምበርግ ፡- +352 40 600 1300

ተሌፎን ዊልትስ፡- +352 40 600 1300

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

ተሌፎን ፡- + 352 28 588 001

<https://fmpo.lu>

### **ማእከል ሜዲተሽን ስድራ ቤት**

ምኽሪ ንመጻምድቲ፡ ስድራቤታት፡ ንዝተፈላለዩ / ዝተፋትሉ ወላዲ።

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

ተሌፎን ፡- + 352 27 48 34

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



### **Familljen-Center**

Consultations en thérapie familiale et en thérapie de couple.

Téléphone: +352 47 45 44

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

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

Consultations individuelles, en couple, et pour les familles

Téléphone: +352 40 37 17

[www.haus89.lu](http://www.haus89.lu)

### **Pro Familia**

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

Téléphone: +352 51 72 72 88

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

### **OMEGA 90**

Soutien psychologique aux personnes réfugiées (DPI, BPI ou personnes déboutées).

Toutes les consultations et tous les entretiens sont gratuits.

Téléphone: +352 26 00 37 - 1

[www.omega90.lu](http://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](http://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](http://www.infomann.lu)



### **Familljen-Center**

አብ ስድራቤታዊን መጻምድቲን ቴራፒ ዝግበር ምኽርታት።

ተሌፎን፡- +352 47 45 44

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

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

ናይ ውልቂ፣ መጻምድትን ስድራቤታውን ምምኽኻር

ተሌፎን፡- +352 40 37 17

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

### **Pro Familia**

ንዓባይትን ንቕልዑን ንመንእሰያትን ዝወሃብ ስነ-ሚሕበራዊ ምኽሪ ።

ተሌፎን፡- +352 51 72 72 88

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

### **አሜጋ 90**

ንስደተኛታት ዚወሃብ ስነ-አእምሮኣዊ ደገፍ (ሓተቲ ዑቅባ ፣ ተጠቅምቲ ዑቅባ ወዘተ)።

ኩሉ ዝወሃብ ምኽርን ቃለ መሕተታትን ብናጻ እዩ ።

ተሌፎን፡- +352 26 00 37 - 1

[www.omega90.lu](http://www.omega90.lu)

### **ማእከል አእምሮኣዊ ጥዕና (D'Ligue)**

ንዓባይቲ ዝወሃብ ስነ-አእምሮኣዊ ምኽሪ።

እዚ ብናጻ ዚወሃብ ኣገልግሎት ንስደተኛታት እውን ይቐርብሎም እዩ ።

ተሌፎን፡- +352 49 30 29

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

### **- Erzéiungs- a Familljeberodung**

ትምህርታውን ፍወሳውን ደገፍ ንመጻምድቲ፣ ስድራቤታት፣ ህጻናትን መንእሰያትን።

ተሌፎን፡- +352 46 000 41

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

**ፕሲይ-ጁነስ Psy-Jeunes** ንመንእሰያት (ካብ 12 ኽሰዕ 21 ዓመት ዝዕድሚኦም) ስነ-አእምሮኣውን

ስነ-አእምሮኣውን ሕክምና ይህብ።

ተሌፎን፡- +352 27 55 – 63 00

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

ኣብ ጸገም ወይ ጭንቀት ዘለዉ ሰባት ዝሕግዝ ኣገልግሎት።

ተሌፎን፡- +352 274 965

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



## LES VIOLENCES

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

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

## LES DIFFÉRENTES FORMES DE VIOLENCE

La violence a beaucoup de visages.

- Elle est physique par l'utilisation de la force contre autrui et soi-même.
- Elle est 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](mailto:lvds.lux@gmail.com)

[www.survivant-e-s.lu](https://www.survivant-e-s.lu)







## ዓመጽ

አብ ሓደ መብዛሕትኡ ግዜ አጸጋሚ ዝኾነ መስርሕ ህይወት፡ ሓደ ሰብ ኣካላዊ፡ ጾታዊ፡ ስነ-ኣእምሮኣውን ስምዒታውን ጥዕንኡ ከየጥፍእ ምፍታሕ ኣገዳሲ ዝኾኑ ዝተፈላለዩ በሰላታት ክህልዎ ይኽእል።

ምእላይ ማለት በብቐሩብ ምስቶም ዕግበት ዝህብን ዘረጋግእን ህይወት ንምርካብ ዝሕግዙኻ ሰብ ሞያ ምግጥም ማለት እዩ።

## እተፈላለዩ ዓይነት ዓመጽ

ዓመጽ ብዙሕ ገጻት ኣለዎ

አብ ልዕሊ ካልኣትን ነብስኻን ሓይሊ ብምጥቃም ኣካላዊ ፤ ቁጠባዊ (ምስራሕ ምኽልኻል፣ ምቁፅፃር ገንዘብ ገዛ፣ ብግዴታ ልቓሕ ምፍራም፣ ...) እዩ፣ ጾታዊ ርክብ (ምዕማጽ፣ ምኽንሻብ፣ ብግዴታ ምንጻል ጥንሲ፣ ጥንሲ ወይ ምምካን)፤ ስነ-ኣእምሮኣዊ (ሞራላዊ፣ ስምዒታዊ) እዩ፣ ኣብ ውሽጢ ገዛ ሰባት ክትንክፍ ከሎ ዘቤታዊ ይኸውን፣ ማሕበራዊ (ምርኻብ ምኽላእ) ክኸውን ይኽእል እዩ፣ መጥቃዕቲ ፣ ብኢንተርነት ተጠቂምካ ምፍርራሕ ፣ ኣብ ቤት ትምህርቲ ወይ ኣብ ስራሕ ምብስባስ ክኸውን ይኽእል።

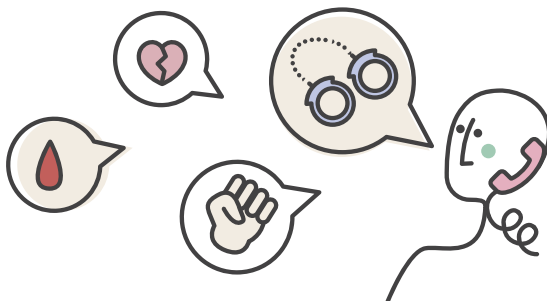
ብኸመይ ከም እትጥቀመሉ ብዘየገድስ ኣብ ሰብ ሓዳር ወይ ኣብ ስድራ ቤት እውን ከይተረፈ ተቐባልነት የብሉን ። ኣዚኣም እውን ከይተረፈ ዘጋድዱ ኹነታት እዮም።

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

**ሓባራዊ ግዳያት ፣ ድምጺ ናይቶም ብህይወት ዝተረፉ**

ኢ፡ መይል [lvds.lux@gmail.com](mailto:lvds.lux@gmail.com)

[www.survivant-e-s.lu](http://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

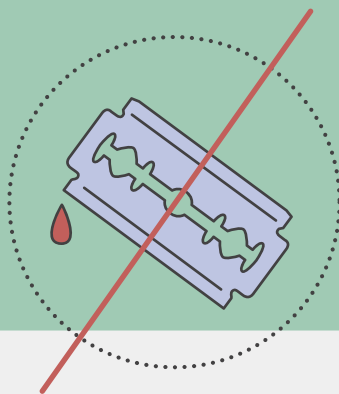
Téléphone : +352 48 59 76

E-mail : [info@planning.lu](mailto: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](http://www.federationgams.org)





## ምክንሻብ

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

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

ንህይወት ኣዋልድን ኣንስትን ሓደገኛ እዩ። ከከም ኩነታቱ ደም ምፍሳስ፣ ከቢድ ረኽሲ፣ ሕሉፍ ሓሊፉ እውን ሞት ከስዕብ ይኽእል እዩ። ጾታዊ ህይወት ዳርጋ ዘይከኣል (ጾታዊ ርክብ ኣዘዩ ዘሳቐ ይኸውን) ክገብርዎ ይኽእሉ ኢዮም፣ ኣብ ግዜ ሕርሲ ኸኣ ንህይወት ኣደን ህጻንን ኣዘዩ ሓደገኛ ኢዩ። ኣብ እዋን ጽግዖት እውን ጠንቂ ኸቢድ ስቓይ (ባህርያዊ ዘይኮነ) ይከሰብ ።

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

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

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

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

### ጠቓሚ ኣድራሻታት

#### ዉጥን ስድራ ቤት፣ኣብ ማእከል ላክሰምበርግ

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

ተሌፎን፡- +352 48 59 76

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

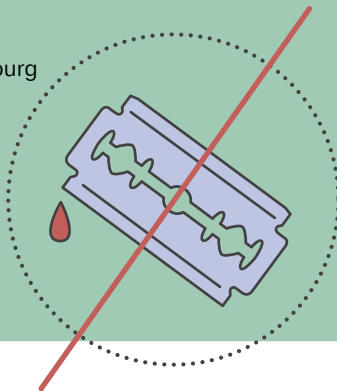
#### ሃገራዊ ፈደሬሺን ን ጋምስ

ምክንሻብ ደቂ ኣንስትዮ ጾታዊ ኣካል፣

ግደታዊ መርዓን ካልእ ንጥዕና ደቂ ኣንስትዮን

ህጻናትን ዝጎድእ ባህልን ልምድታትን

[www.federationgams.org](http://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](mailto:info.cnvv@croix-rouge.lu)

[www.croix-rouge.lu/fr/service/centre-national-pour-victimes-de-violences/](http://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





## ዓመጽን ጾታዊ መጥቃዕትን

(አብ 7ጽ 55 እና 57 ዚርከብ 'ስምምዕን' 'ብጽሕና ንጾታዊ ርክብን' ርአ)

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

እንተ ተዓሚጽካ ማለት ብዘይ ፍቓድካ ጾታዊ ርክብ ምፍጻም ፣ ኣቲ ሰብ ገበን ጌሩ ኣሎ ፣ ዓቢ መቐጸዕቲ ከኣ ኣዩ ዝወርዶ።

እንተ ተዓሚጽካ፣ ህጹጽ ኩነታት ከጋጥመክ ኸሎ ትሕቲ 16 ዓመት እንተ ኼንካብ **113** ወይ **112** ምስ ፖሊስ ተራኹብ። ንሓደ ፈታዊኻ ሰብ ክድውለልክ ወይ ከሰንዩክ ኸትሓትቶ ትኽእል ኢኻ ።

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

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

ዋላ ጥርዓን ከተቐርብ እንተዘይደሊኻ፣ ኤችኣይቪ ንምክልኻል ዝሕግዙ ስጉምትታት ንምርካብ ኣዝዩ ቀልጢፍካ ናብ ሓኪም ክትከይድ ኣዝዩ ኣገዳሲ እዩ (PEP – 7ጽ 99 ርአ) ወይ ድማ ህጹጽ መከላኸሊ ጥንሲ ምውሳድ።



**ጠቓሚ ኣድራሻታት**

**ማእከላይ ሃገራዊ ግዳያት ዓመጽ ( CNVV)**

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

ተለፎን: +352 27 55 53 15

ኢ: መይል: [info.cnvv@croix-rouge.lu](mailto:info.cnvv@croix-rouge.lu)

[www.croix-rouge.lu/fr/service/centre-national-pour-victimes-de-violences/](http://www.croix-rouge.lu/fr/service/centre-national-pour-victimes-de-violences/)

ዝኽፈተሉ ሰዓታት

ካብ ሰኒ ክሳብ ሓሙስ ካብ ሰዓት 5:00 ድ. ቐ ክሳብ ፍርቂ ለይቲ

ዓርቢ, ካብ ሰዓት 6:00 ድ. ቐ ክሳብ ሰዓት 2:00 ( ወጋሕታ)

ቀዳም, ካብ ሰዓት 10:00 ቕ. ቐ ክሳብ ሰዓት 2:00 ( ወጋሕታ )

ሰንበት, ካብ ሰዓት 10:00 ቕ. ቐ ክሳብ ፍርቂ ለይቲ





## 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](mailto:info@umedo.lu)

<https://umedo.lu>

**Pour un soutien et de l'aide, vous pouvez prendre contact avec un psychologue du Planning Familial.** Un rendez-vous sur place ou un entretien par téléphone vous seront proposés en urgence.

#### Planning Luxembourg, Centre de Luxembourg

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

Téléphone : +352 48 59 76

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

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

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

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

Téléphone : + 352 54 51 51

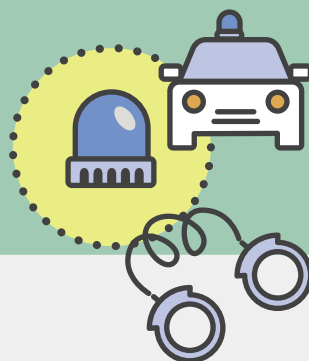
E-mail : [esch@planning.lu](mailto:esch@planning.lu)

#### Planning Luxembourg, Centre d'Ettelbruck

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

Téléphone : +352 81 87 87

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





## ከሲቪክ ወላ አይከሰስካን ?

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

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

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

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

### ጠቓሚ ኣድራሻታት

#### ኡመዶ UMEDO

(24/7)

1, Rue Louis Rech, L-3555 Dudelange

ተሌፎን፡- +352 621 85 80 80

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

<https://umedo.lu>

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

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

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

ተሌፎን፡- +352 48 59 76

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

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

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

(መኣዝን 14-16 avenue de la Gare)

ተሌፎን፡- +352 54 51 51

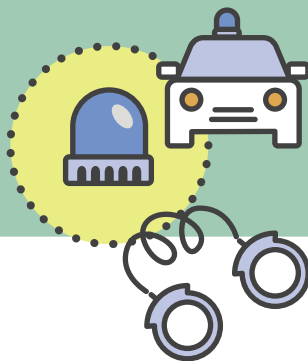
ኢ-መይል፡- [esch@planning.lu](mailto:esch@planning.lu)

#### Planning Luxembourg, Centre d'Ettelbruck

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

ተሌፎን፡- +352 81 87 87

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





## VIOLENCE DOMESTIQUE

C'est la violence ou menace de violence sur les personnes qui vivent sous un même toit (conjoint, partenaires, grands-parents, enfants, frères et sœurs, beaux-parents, oncles et tantes, etc.).

Au Luxembourg, si une personne est menacée ou maltraitée par une personne proche avec qui elle cohabite, l'auteur peut être expulsé de son domicile pendant 14 jours (avec prolongation jusqu'à 3 mois). L'auteur n'a pas le droit de retourner au domicile (sauf avec un agent de police) ni de contacter la victime.

### Les services d'urgences

Si je suis victime de violence domestique ou témoin d'actes de violences, je contacte la Police (numéro d'urgence **113**) pour obtenir de l'aide ou j'envoie un SMS au **113**. Dans ce cas, j'indique mon nom et mon adresse et ce qui se passe.

La Police interviendra directement au domicile de l'agresseur.



### Help Line Violence domestique

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

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

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



En cas d'expulsion de l'agresseur de son domicile, la Police informe le jour même :

- Le service Riicht Erasus qui prend en charge les **auteurs de violence** avec pour objectif de faire baisser la violence domestique ;
- Le service d'assistance aux **victimes de violence** domestique qui intervient auprès des victimes pour les informer de leurs droits et leur proposer assistance ;
- Un centre de consultation qui prend en charge les 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](mailto:riichteraus@croix-rouge.lu)

[www.croix-rouge.lu/fr/service/riicht-erasus](http://www.croix-rouge.lu/fr/service/riicht-erasus)

**Service d'Assistance aux Victimes de Violence Domestique / SAVVD**

B.P. 1024 – L-1010 Luxembourg

Téléphone : + 352. 26 48 18 62

Fax : + 352 26 48 18 63

[savvd@fed.lu](mailto:savvd@fed.lu)





## ዘቤታዊ ዓመጽ

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

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

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

### ህጹጽ ኣገልግሎት

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

ኣብዚ መዳይ እዚ ስመይን ኣድራሻይን እንታይ ከም ዘጋጠመን ይሕብር።

ፖሊስ ብቐጥታ ናብ ቤት እቲ ጨቋኒ ይለኣኹ።



### አብ ውሽጢ ስድራ ቤት ንዚፍጸም ዓመጽ ዚሕግዝ ሓገዝ

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

ተሌፎን:- (+352) 2060 1060

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

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



እቲ ዓማጺ ኹብ ቤቱ እንተ ተሰጉጉ ፖሊስ ኣብ ተመሳሳሊ መዓልቲ ይሕብር።

- Riicht Eraus ዘቤታዊ ዓመጽ ንምንካይ ተባሂሉ **ነቶም ዓመጽ ዝፈጸሙ ሰባት** ንምምዓድ ዝቆመ፣ ኣገልግሎት።
- **ነቶም ግዳያት** ዘቤታዊ ዓመጽ ዝኹኑ ሰባት ዚወሃብ ኣገልግሎት ምስቶም ግዳያት ከወይኑ መሰሎም ክሕብሮምን ክሕግዞምን ይኽእል እዩ።
- **ግዳያት ዓመጽ ንዝኹኑ ህጻናትን መንእሰያትን ክንክን ዝህብ ናይ ምምኽኻር ማእከል።**

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

73, rue Adolphe Fischer – L-1520 Luxembourg

ተሌፎን:- +352 27 55 58 00

ኢ-መይል:- [riichteraus@croix-rouge.lu](mailto:riichteraus@croix-rouge.lu)

[www.croix-rouge.lu/fr/service/riicht-eraus](http://www.croix-rouge.lu/fr/service/riicht-eraus)

### ኣገልግሎት ረድኤት ግዳያት ዘቤታዊ ዓመጽ/ SAVVD

B.P. 1024 – L-1010 Luxembourg

ተሌፎን:- +352 26 48 18 62

Fax: + 352 26 48 18 63

[savvd@fed.lu](mailto:savvd@fed.lu)



### SERVICES DE CONSULTATIONS POUR ENFANTS ET JEUNES VICTIMES DE VIOLENCE

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

B.P. 1024 L-1010 Luxembourg

Téléphone : +352 26 48 20 50

E-mail : [psyeyea@fed.lu](mailto:psyeyea@fed.lu)

[www.fed.lu/wp/services/s-psyeyea/](http://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](mailto:alternatives@profamilia.lu)

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

#### AUTRES ADRESSES :

##### **Alupse – Association Luxembourgeoise de Pédiatrie Sociale**

Soutien pour enfants victimes de violence: 8, rue Tony Bourg L-1278 Luxembourg

Téléphone : +352 26 18 48 1

E-mail : [alupse@pt.lu](mailto:alupse@pt.lu)

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

### PRENDRE CONTACT AVEC UN MÉDECIN

Plainte ou pas, la victime est encouragée à se soumettre au plus vite possible à un examen médical afin que d'éventuelles blessures puissent être constatées par un médecin.

**Urgences : j'appelle le 112**



Si vous avez plus de 18 ans, vous pouvez appeler ou demander à un médecin de prendre contact avec le service UMEDO : le médecin, homme ou femme, spécialement formé, s'occupera de faire tous les prélèvements et gardera les preuves pendant 10 ans (voir page 124).

### PRENDRE CONTACT AVEC DES SERVICES D'AIDE POUR LES VICTIMES

Il arrive qu'une personne qui a subi de la violence conjugale se sente responsable des faits et ne réalise pas qu'elle est, au contraire, la victime. De ce fait, il est parfois difficile de réagir. Rien ne justifie et n'excuse la violence.

Cherchez de l'aide auprès d'un professionnel qui sera à votre écoute et vous apportera de l'aide.

Vous pouvez prendre contact avec un **psychologue** du **Planning Familial**.

Un rendez-vous sur place ou un entretien par téléphone vous seront proposés en urgence.

Autres adresses dans ce guide (page 112).



ንግዳያት ዓመጽ ዝኹኑ ፍልዑን መንእሰያትን ዚወሃብ ምኽሪ

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

### አማራጺታት(Pro Familia)

ንፍልዑን ንግዳያት ዓመጽ ዝኹኑ መንእሰያትን ዝኸውን ምኽሪ ዚህብ ማእከል  
138 rue de Belvaux L-4026 Esch/Alzette  
ተሌፎን፡ + 352 26 51 73  
3B, place de l'Hôtel de ville, L-9087 Ettelbrück  
ኢ-መይል፡- [alternatives@profamilia.lu](mailto:alternatives@profamilia.lu)  
[www.profamilia.lu](http://www.profamilia.lu)

### ካልእ ጠቓሚ ኣድራሻታት

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

## ምስ ሓኪም ተራኽብ

ይክሰስ ኣይክሰስ፡ እቲ ግዳይ ዝኹን ደኹን መጉዳእቲ ከይህልዎ ብሓኪም ምእንቲ ክርኣ ብዝተኻእለ መጠን ቀልጢፉ ሕክምናዊ መርመራ ክገብር ይተባብሶ።

### ህጹጽ ኩነታት፡ ናብ 112 እድውል



ልዕሊ 18 ዓመት እንተኸንካ፡ ንሓኪም ክትድውል ወይ ንኣገልግሎት UMEDO ክትራኽብ ክትሓትት ትኽእል ኢኻ፡ እቲ ሓኪም፡ ተባዕታይ ወይ ኣንስተይቲ፡ ብፍሉይ ዝሰልጠነ ኮይኑ፡ ነቲ መርትዖ ን10 ዓመት ክዕቅቦን እዩ። (78°125 ርኣ)።

### ምስቶም ግዳያት ዝድግፍ ኣገልግሎት ተራኽብ

ሓድሓዲ ግዜ ሓዲ ዘቤታዊ ዓመጽ ዘጋጠሞ ሰብ ተሓታቲ ኹይኑ ይስምዖ እዩ ፣ ብኣንጻሩ እኳ ደኣ ንሱ ግዳይ ምዃኑ ኣይፈልጥን እዩ ። ከም ውጽኢቲ ኹኣ ሓድሓዲ ግዜ መልሰ ተግባር ምሃብ ኣጸጋሚ እዩ ። ንዓመጽ ዝኹን ዓይነት መመኽንይታ ይገብሩን።

ካብ ሓዲ ዝሰምዓካን ዝሕግዘካን በዓል ሞያ ሓገዝ ድለ ።

### ምስ ሓዲ ናይ ውጥን ስድራቤት ሓኪም ስነ-አእምሮ ኸትራኽብ ትኽእል ኢኻ።

ብቆጸራ ወይ ቃለመሕትት ተሌፎን ብህጹጽ ክህልወካ እዩ።  
ኣብዚ መሓበሪ እዚ ዚርከብ ካልእ ኣድራሻታት (78 113) ።



## **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](http://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](mailto:info.cnvv@croix-rouge.lu)

[www.croix-rouge.lu/fr/service/centre-national-pour-victimes-de-violences/](http://www.croix-rouge.lu/fr/service/centre-national-pour-victimes-de-violences/)



**ህጹጽ ኩነታት አብ ዘጋጥሞሉ እዋን ናይ ሓገዝ መስመር**

**ፖሊስ** - 24/7 :- 113

**ህጹጽ ኩነታት** - 24/7 :- 112

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

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

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

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

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

ተሌፎን:- +352 40 73 35 (+352) 44 81 81

### **Foyer Paula Bové (FMPO)**

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

ተሌፎን:- +352 28 58 82 10

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

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

ተሌፎን:- +352 54 57 57

### **Meederchershaus (FED)**

ኣብ ልዕሊ ካብ 12 ኸሳሰ 21 ዝዕድሚኤን ኣዋልድ ዝወርድ ዓመጽ ሓገዝ ንሓተሉ መስመር - 24/7

ተሌፎን:- +352 29 65 65

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

ተሌፎን:- +352 274 965

### **BEE SECURE ናይ ሓገዝ መስመር**

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

ተሌፎን:- +352 8002 1234

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

### **ማእከላይ ሃገራዊ ግዳያት ዓመጽ ( CNVV)**

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

ተሌፎን: +352 27 55 53 15

ኢ: መይል: [info.cnnv@croix-rouge.lu](mailto:info.cnnv@croix-rouge.lu)

[www.croix-rouge.lu/fr/service/centre-national-pour-victimes-de-violences/](http://www.croix-rouge.lu/fr/service/centre-national-pour-victimes-de-violences/)

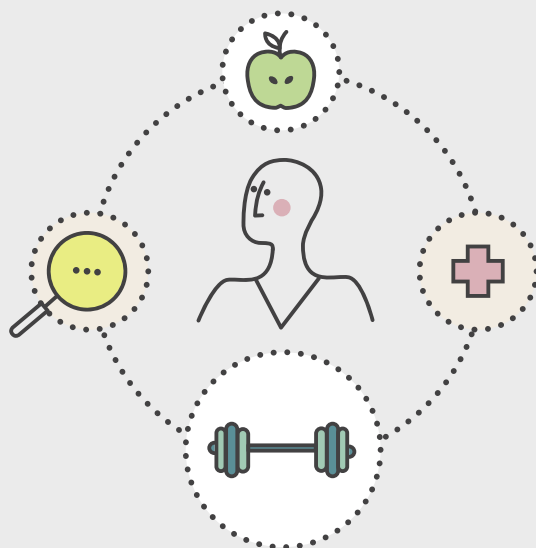
## PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ GLOBALE



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.



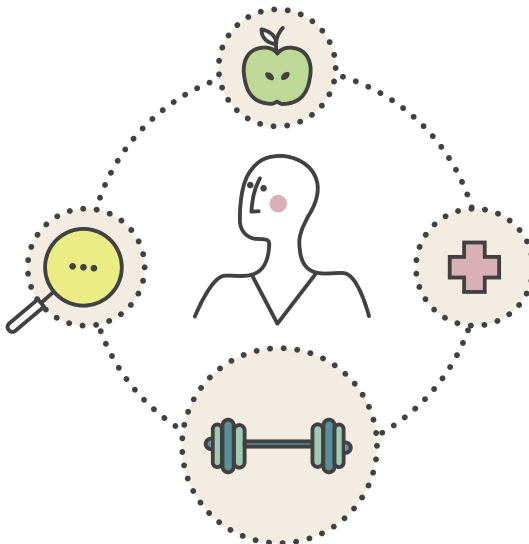
## ሓፈሻዊ ጥዕናዥ ምክንኻን



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

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

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





## ACTIVITÉ PHYSIQUE

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

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

Plus d'informations : [www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity](http://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](http://www.vdl.lu/visiter/loisirs-et-sports/cours-de-sports-de-la-ville)

## ALIMENTATION

### BOIRE DE L'EAU

Au Luxembourg, tout le monde peut boire **l'eau du robinet** : elle est saine et contrôlée.

La consommation régulière de boissons sucrées et de sodas est nocive, que ce soit pour les adultes ou pour les enfants.







## አካላዊ ንጥፈታት

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

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

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

ዝያዳ ሓበሬታ፡- [www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity](http://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity)

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

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

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

## መግቢ

### ማይ ምስታይ

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

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





## LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE



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

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

Si je suis un régime particulier (végétarien, végétan, allergies alimentaires...), je peux m'adresser à un médecin pour connaître, si besoin, les compléments nécessaires au bon fonctionnement de mon corps.

Pour des conseils sur **l'alimentation des bébés**, vous trouverez des recommandations auprès du ministère de la Santé sur cette page web : [www.gimb.public.lu](http://www.gimb.public.lu)



## ፕራሚድ መግቢ



### አመጋግባ ጽቡቅ ጥዕና ንክህልወና መሰረታዊ እዩ ።

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

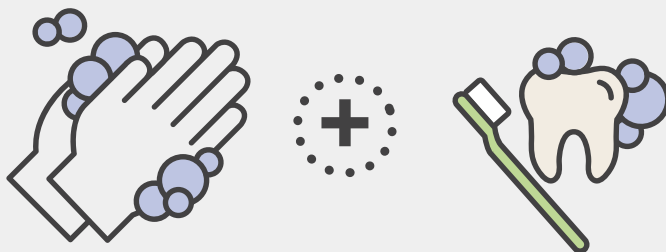
ፍሉይ አመጋግባ እንተተኸቲለ (ሼጃቴሪያን፣ ሺጋን፣ ኣለርጂ መግቢ ወዘተ)፣ ኣድላዪ እንተኾይኑ፣ ንኣካላተይ ብግቡእ ንክሰርሕ ዘድልዩ መመላእታታት ንምርካብ ምስ ሓኪም ክራኽብ እኽእል እዩ።

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

[www.gimpublic.lu](http://www.gimpublic.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.

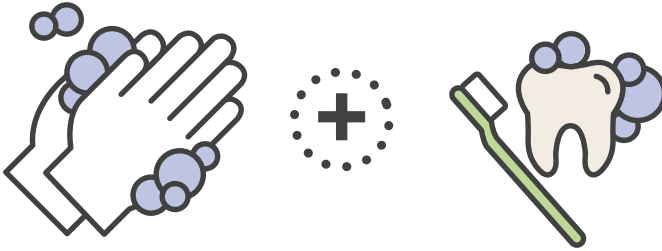
Il est important de prendre soin des dents de lait des enfants, comme de leurs dents définitives afin d'éviter les caries et les infections.

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.



## አነባብራን ንኣሽቱ መዓልታዊ ኣካላዊ ምንቅስቃሳትን



### ኣእዳውካ ሕጽብ

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

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

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

### ኣስናንካ ኣብ መዓልቲ ብተደጋጋሚ ምሕጽብ

ን3 ደቂቕ እንተ ወሓደ ኣብ መዓልቲ **2** ሳዕ ኣስናንካ ሕጽብ ከምኡውን ድሕሪ ምምጋብ።

ናይ ህጻናት ጸባ ኣስናን፡ ከምኡ'ውን ቀወምቲ ኣስናኖም፡ ምእንቲ ጉድጓድን ረኽስን ከይፍጠር ምሕብሓብ ኣገዳሲ እዩ።።

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

ነቶም ገና ደቂ 18 ዓመት ዘይኩኑ ጄልዑ እዚ ተግባር እዚ ምሉእ ብምሉእ ይሸፈነሎም።



## ADDICTIONS

### L'ALCOOL

La **consommation modérée** d'alcool est une pratique sociale acceptée. Chacun est libre d'en consommer ou non.

Une **consommation excessive d'alcool** favorise l'apparition de maladies. Elle peut être à l'origine d'accidents de la route, du travail ou encore de comportements violents.

Boire de l'alcool durant la grossesse ou l'allaitement est dangereux pour le bébé.

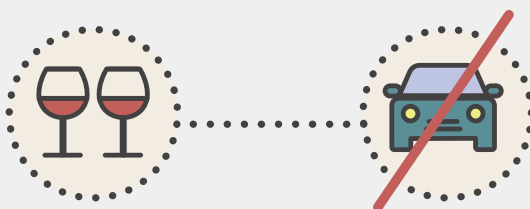
Au Luxembourg, il est interdit de :

- Vendre de l'alcool aux mineurs de moins de 16 ans ;
- De donner de l'alcool aux enfants ;
- De conduire avec une alcoolémie supérieure à 0,5 gr d'alcool par litre de sang (ou 0,25 gr d'alcool par litre d'air expiré).

Pour certaines catégories de chauffeurs, cette limite est cependant établie à 0,2 gr d'alcool par litre de sang, notamment pour :

- Les candidats au permis de conduire et les jeunes conducteurs (moins de 2 ans de permis)
- Les accompagnateurs dans le cadre de la conduite accompagnée ;
- Les conducteurs de moins de 18 ans (certaines motos par exemple) ;
- Les chauffeurs professionnels.

**Si je conduis, je ne bois pas plus d'un verre d'alcool.**



Plus d'information : [www.securite-routiere.lu](http://www.securite-routiere.lu)

Si je pense que ma consommation d'alcool est excessive,  
je consulte mon médecin : [www.santesecu.public.lu/fr/espace-citoyen/dossiers-thematiques/a/alcool/sevrage-alcoolique.html](http://www.santesecu.public.lu/fr/espace-citoyen/dossiers-thematiques/a/alcool/sevrage-alcoolique.html) (QR code)





## ወልፍታት

### አልኮላዊ መስተ

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

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

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

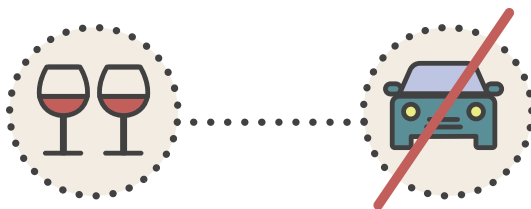
ኣብ ላክሰምበርግ ከምዚ ምግባር ክልኩል ኢዩ -

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

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

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

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



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

አልኮላዊ መስተ ኻብ መጠን ንላዕሊ ዘሰቲ ሹይት እንተ ተሰሚዑኒ ንሓኪመይ  
የማኽር፡- [www.santeseclu.public.lu/fr/espace-citoyen/dossiers-thematiques/a/alcool/sevrage-alcoolique.html](http://www.santeseclu.public.lu/fr/espace-citoyen/dossiers-thematiques/a/alcool/sevrage-alcoolique.html) (QR ኮድ)





## 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](http://www.santesecu.public.lu/fr/espace-citoyen/dossiers-thematiques/t/tabac/arreter-fumer/sevrage-tabagique.html) (QR code) ou [www.maviesanstabac.lu](http://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](http://www.cnapa.lu)
- [www.jdh.lu/](http://www.jdh.lu/)
- [www.cnds.lu/abrigado/](http://www.cnds.lu/abrigado/)





## ምትካኽ

ኣብ ላክሰምበርግ **ምትካኽ ክልኩል** ኢዩ -

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

ሽጋራ ምሽጥ ንትሕቲ 16 ዓመት ዝዕድሚኦም መንእሰያት ክልኩል ኢዩ ።

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

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

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

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

ዝኹነ ይኹን ኣበሬታ ንምርካብን ምትካኽ ሽጋራ ንምቑራጽን ኣብዚ ይውከስ -  
[www.santesecu.public.lu/fr/espace-citoyen/dossier-thematiques/t/tabac/arreter-fumer/sevrage-tabagique.html](http://www.santesecu.public.lu/fr/espace-citoyen/dossier-thematiques/t/tabac/arreter-fumer/sevrage-tabagique.html) (QR ኮድ)  
 ወይ  
[www.maviesanstabac.lu](http://www.maviesanstabac.lu)



## ካልኣት ሓሽሻት

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

**ኩልኩል ኢዩ -**

- ምሓዝ፣
- ምጥቃም፣
- ምፍራይ፣
- ምሽጥ።

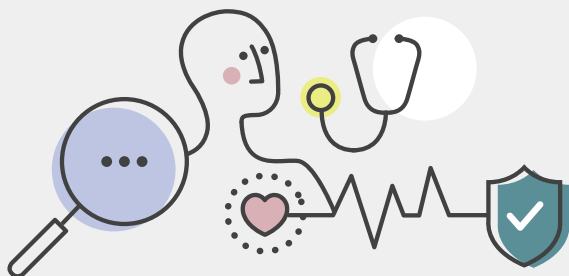
ወልፊ ሓሽሽ እንተሃልዩኒ፡ ካብ ፍሉያት ኣገልግሎታት ሓገዝ ክረክብ ይኽእል እዩ፡ ኣብ መደብ ምትካኽ programme de substitution ድማ ክሳተፍ ይኽእል እዩ (ነቲ ሓሽሽ ብኻልእ ንምትካእ)።

**እንበከለ መሳርሒታት ብምክፋል** ፣ ኤች. ኣይ. ቪ ወይ **UT** ታይተስ ክተሓዝ ይኽእል !  
**መርፍእ ዝወሃበሉን ዝለዋወጡሉን ቦታታት ኣሉ ፡-**

- [www.cnapa.lu](http://www.cnapa.lu)
- [www.jdh.lu/](http://www.jdh.lu/)
- [www.cnds.lu/abrigado/](http://www.cnds.lu/abrigado/)



## DÉPISTAGE ET SURVEILLANCE DE MALADIES



Différents examens de dépistage ont été effectués à votre arrivée, notamment une radiographie pulmonaire. Certaines maladies, surtout localisées dans les poumons, comme la tuberculose, peuvent se transmettre très facilement (toux, éternuements) si l'on est en contact rapproché avec une personne malade.

Des dépistages précoces de certaines maladies permettent de les soigner le mieux possible et ainsi d'éviter les complications.

### LE DIABÈTE

Le diabète est une **maladie chronique**.

Les maladies chroniques sont des affections qui :

- Se prolongent dans le temps ;
- Ne guérissent pas spontanément ;
- Dont la guérison est rarement complète.

Cependant, on peut **contrôler** le diabète et le **traiter** avec des médicaments.

Le diabète empêche le corps d'utiliser correctement le sucre comme source d'énergie. Le sucre s'accumule dans le sang et peut causer des graves complications : maladies cardiovasculaires, insuffisance rénale, perte de la vue, problèmes aux membres inférieurs (jambes et pieds) pouvant aller jusqu'à l'amputation.

À noter : il existe aussi un diabète gestationnel, forme d'hyperglycémie touchant parfois les femmes enceintes.

#### ADRESSES UTILES

##### Maison du diabète

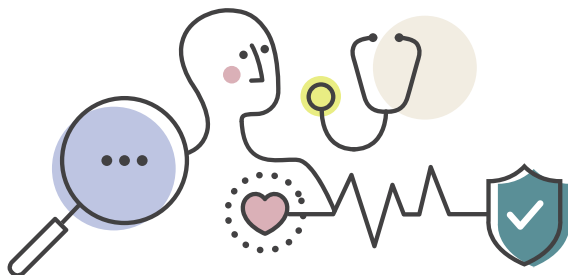
143, rue de Mühlenbach, L-2168 Luxembourg-Eich

Téléphone : +352 48 53 61

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



## መርመራን ሕመም ምክትታልን



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

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

## ሽኮርያ

ሽኮርያ ሕዳር ሕመም እዩ ።

ሕዳር ሕመም ከምዚ ዝስዕብ ኢዩ -

- ግዜ ምስከደ፣
- ብኡብኡ ኣይፍውሱን፣
- ምሕዋይ ሳሕቲ እንተ ዘይኮይኑ ምሉእ ኣይኮነን።

ይኹን እምበር ሽኮርያ ከንቆጻጸርን ብመድሃኒት ክንሕክሞን ይከኣል እዩ ።

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

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

### ጠቓሚ ኣድራሻታት

#### ህንጻ ናይ ሽኮርያ Maison du diabète

143 rue de Mühlenbach L-2168 ላክሰምበርግ-ኢኽ

ተሌፎን፡- +352 48 53 61

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



## LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES

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

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

### COMMENT PRÉVENIR CES MALADIES ?

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

- Ne pas fumer ;
- Boire le moins possible d'alcool ;
- Manger peu salé ;
- Manger de façon 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](http://www.santesecu.public.lu/fr/publications/p/prevention-mcv-guide-poche-fr-en.html) (QR code)





## ሕመም ልብን ደምን

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

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

### ነዚ ሕመም እዚ ብኸመይ ከተወግዶ ትኽእል ?

ሕመም ልብን ደምን ንምንካይ ከምዚ ዝስዕብ ክንገብር ኣዩ ዝምከረና -

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

ናብ ሓኪም ክትከይድ ከለኻ ጸቕጢ ደምካ ኸም ዚቈጻጸር ግበር።

### ምልክታት እዚ ሕመም እዚ እንታይ እዩ ?

**ወቕዲ ልቢ** ከስዕብ ይኽእል። :-

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

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

- ምድንዛዝ (ድቃስ) ብጎኒ ምስትድቅስ ቅልጽም ወይ ኣእጋር ብፍላይ ብሓደ ሸነሽ ሰብነት፤
- ምድንጋራት፣ ምዝራብ ወይ ምርዳእ የጸግመኒ፤
- ንሓንቲ ወይ ንኸልቲኣን ኣዲንቲ ዝጸሉ ናይ ምርኣይ ጸገማት፤
- ናይ ምጉዓዝ ጸገም፣ ሚዛን ምጥፋእ።

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

ዝያዳ ሓበሬታ እንተ ደሊኻ ነዛ መሓበሪ እዚኣ (ብፈረንሳይኛን ብእንግሊዝኛን) ክትርእያ ትኽእል ኢኻ፡- [www.santesecu.public.lu/fr/publications/p/prevention-mcv-guide-pochette-fr-en.html](http://www.santesecu.public.lu/fr/publications/p/prevention-mcv-guide-pochette-fr-en.html) (QR ኮድ)





## 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](http://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](http://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) !



## መንሽሮ

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

### መርመራ መንሽሮታት ናይ ቫይረስ ፓፒሎማ ሰብ (HPV)

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

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

### ክታቦት

፳ል ወይ ወዲ ካብ 9 ክሳብ 20 ዓመት ዘለኹ እንተኾይን፣ ኣንጻር ዝተወሰኑ ቫይረስ ፓፒሎማ ሰብ (HPV) ክታቦት ይምከር። ክታቦት 90% ምስ HPV ዝተኣሳሰሩ መንሽሮታትን ቁስሊ ብልዕትን ይከላኸል። እዞም ክታቦታት ብሃገራዊ ትካል ጥዕና ይምለሱ።

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

ክታቦት ናይ (HPV) ኣብ ማእከል ውጥን ስድራ ቤት ክትክተብ ይከኣል ኢዩ።

ሓበረታ ናይ መርመራ ት

[www.cancer.lu/fr/restez-en-bonne-sante/le-depistage-du-cancer](http://www.cancer.lu/fr/restez-en-bonne-sante/le-depistage-du-cancer)

ሓበረታ ናይ ክታቦት

[www.santesecu.public.lu/fr/publications/p/papillomavirus-faites-vous-vacciner.html](http://www.santesecu.public.lu/fr/publications/p/papillomavirus-faites-vous-vacciner.html) (QR ኮድ)



ኮንዶም ብትኽክል ምስ ንጥቀመሉ፡ ካብ ኩሎም ብጾታዊ ርክብ ዝመሓለፉ ረኽሰታት ይከላኸል።(ገጽ 69 ርክ)



## 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](http://www.cancer.lu/fr/les-cancers/cancer-du-sein)
- [www.santesecu.public.lu/fr/espace-citoyen/dossiers-thematiques/c/cancer-sein-depistage](http://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](http://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](http://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](http://www.santesecu.public.lu/fr/espace-citoyen/dossiers-thematiques/c/cancer-prostate.html)





## ምርመራ ናይ መንሽሮ ጡብ

መንሽሮ ጡብ እንተ ኣልዩካ ንምፍላጥ **ማዋግራፊ (ንኣጥባትካ ብረድዮ ምምርማር)** የድልየካ። ኣብ ላክሰምበርግ እዚ ምርመራ እዚ ንኹለን ካብ **50** ክሳብ **69** ዝዕድሚኡን ደቂ ኣንስትዮ ወይ ቅድሚኡ ኣብ ነፍሲ ወከፍ ክልተ ዓመት ብትእዛዝ ብናጻ እዩ ይግበር። ዕድሙ ብጉስታ ናብ 7ዛ እተን ዝምልከተን ደቂ ኣንስትዮ ይለኣኽ።

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

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

### ጠቓሚ ሊንክታትን ኣድራሻታትን

- [www.cancer.lu/fr/les-cancers/cancer-du-sein](http://www.cancer.lu/fr/les-cancers/cancer-du-sein)
- [www.santesecu.public.lu/fr/espace-citoyen/dossiers-thematiques/c/cancer-sein-depistage](http://www.santesecu.public.lu/fr/espace-citoyen/dossiers-thematiques/c/cancer-sein-depistage) (QR ኮድ)
- መንሽሮ ጡብ ንዘለወን ደቂ ኣንስትዮ ሓገዝን ደገፍን ዝህቡ ኣካላት ኣለዉ። [www.europadonna.lu](http://www.europadonna.lu)



### ጠቓሚ ኣድራሻታት (ምርመራ) ፡-

**ማእከል ሆስፒታል ደ ላክሰምበርግ - ሙሕረስቲ**

ተሌፎን፡- +352 44 11 64 24

**ሮበርት ሹማን ሆስፒታላት - ሳይት ኪርኽበርግ ላክሰምበርግ**

ተሌፎን፡- +352 24 68 56 96

**ሮበርት ሹማን ሆስፒታላት - ውብ ሳይት ዚታ ክሊኒክ ላክሰምበርግ**

ተሌፎን፡- +32 28 88 45 99

**ኣብ ማእከል ሆስፒታል ዱ ፖርድ - ኤተልብሩክ**

ተሌፎን፡- +352 81 66 81 66

**ኤሚል ማሪሽ - ኤሽ-ሱር-ኣልዘት**

ተሌፎን፡- +352 57 11 79 30 0



## ምርመራ መንሽሮ ኮሎኒክታል

ካብ **55** ክሳብ **74** ኣብ ዘሎ ሽሊ ዕድሙ ንዚርከቡ ኣንስትን ሰብኡትን መንሽሮ ኮሎኒክታል (ኮሎንን ሪክቱምን) ክምርምሩ ይኽእሉ። ብሃገራዊ ማዕከን ጥዕና እዩ ዚሸፈን። እቲ ወረቓት ዕድሙ ብኡንብኡ ናብ ኣባይቲ እቶም ዚምልከቶም ሰባት ብጸስጦ ይለኣኽ።

[www.santesecu.public.lu/fr/espace-citoyen/dossiers-thematiques/c/cancer-colon-depistage.html](http://www.santesecu.public.lu/fr/espace-citoyen/dossiers-thematiques/c/cancer-colon-depistage.html)

## ምርመራ መንሽሮ ፕሮስታይት

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

**ኣዝዩ ልሙድ መንሽሮ እዩ፣ ምርመራ ግበር!**

[www.santesecu.public.lu/fr/espace-citoyen/dossiers-thematiques/c/cancer-prostate.html](http://www.santesecu.public.lu/fr/espace-citoyen/dossiers-thematiques/c/cancer-prostate.html)



## VACCINATION

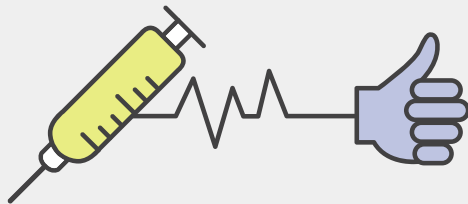
Au Luxembourg, les vaccins ne sont pas obligatoires, mais ils sont **fortement conseillés**.

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<sup>e</sup> étage, L-1531 Luxembourg

Téléphone : +352 48 59 76

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

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

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

(coin avec le 14-16 avenue de la Gare au 4<sup>e</sup> étage)

Téléphone : +352 54 51 51

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

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

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

Téléphone : +352 81 87 87

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



## ክታበት

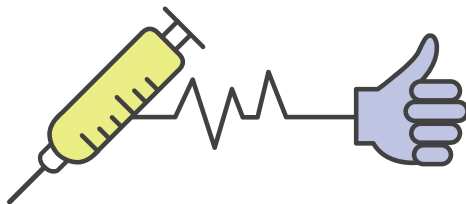
አብ ላክሰምበርግ ክታበት ግዴታ እኳ እንተ ዘይኮነ **አዝዩ ግን ይምከር** ::

ክታበት ካብ ዝተወሰኑ ከበድቲ ሕማማት ዝከላኸል ኮይኑ ንኸልኦት ድማ ንኸይመሓላለፉ ይከላኸል::

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

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

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



ብዘዕባ ክታበታት ዝኹነ ይኹን ሓበሬታ እንተ ደሊኻ ፣ ምስ ሓፈሻዊ ሓኪመይ ክራኹብ ወይ ብናጻ ምስ ኣገልግሎት ውጥን ስድራ ቤት ክራኹብ እኽእል እዮ::

#### ጠቓሚ ኣድራሻታት

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



#### ውጥን ስድራ ቤት ማእከል ላክሰምበርግ

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

ተሌፎን:- +352 48 59 76

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

#### ውጥን ስድራ ቤት፣ ማእከል ኢሽ-ሱር-ኣልዘት

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

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

ተሌፎን:- +352 54 51 51

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

#### ውጥን ስድራ ቤት ፣ ማእከል ኢተልብሩክ

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

ተሌፎን:- +352 81 87 87

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



### 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.





## ማሕበራዊ ደገፍ

### ማሕበራዊ መወከሲ ሰብ

ማሕበራዊ ሰራሕተኛታት ጉዳያት ናይ ሓተቲ ዑቅባ ዚከታተሉን ዚቈጸጸሩን ሰባት እዮም። ኣብ ሃገራዊ ምቅባል ኣጋይሽ(ONA) ወይ ኣብ ከም ሁት(HUT) ወይ ቀይሕ መስቀል ዝኣመሰለ እዮም ዚሰርሑ ።

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





## 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)

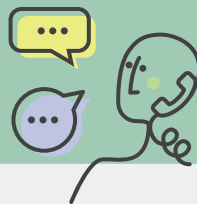
**Ukrainien, russe :** +352 247 - 85758 (lundis et jeudis de 8h à 9h)

**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](mailto:permanence-as@ona.etat.lu)

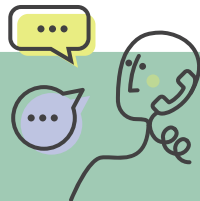


## ቀወምቲ ማሕበራዊ መራሽቢታት

### ቀወምቲ መስመር ቱሌፎን

ሓተቲ ዑቅባ (DPI et BPI) ብቐጥታ ብኢ. ኤን. ኤ. ኣብ ዚካየዱ መሕደሪታት ዚነገብሩ ምስ ሓደ ማሕበራዊ ሰራሕተኛ ቈጽራ ንምግባር ኣብ ቀዋሚ መስመር ቱሌፎን (ንግሆ ኹባ ሰዓት 8 ኽሳዕ ሰዓት 9 ) ናብ ሃገራዊ ክፍሊ ምቅባል ኣጋይሽ ክድውሉ እዮም።

ኣብ ቀይሕ መስቀል ወይ ሁት ኣብ ዝርከብ መሳለጥያታት ዝነበሩ ሰባት ኣብቲ ቦታ እቲ ናብ ዘለዉ ሰራሕተኛታት ክውክሱ ይኽእሉ ኢዮም።



**ቀዋሚ መስመር ቱሌፎን ንሓተቲ ዑቅባ**

**ጀርመንኛ እንግሊዝኛ ፈረንሳይኛ** :- + 352 247-85758

(ካብ ሰኑይ ክሳዕ ዓርቢ ካብ ሰዓት 8 ናይ ንግሆ ኽሳዕ ሰዓት 9 ናይ ንግሆ)

**ሰርቦ-ክሮኤሽያ ፣ ኣልባኒያ** :- +352 247-85758

((ሰኑይን ዓርቢን ካብ ሰዓት 8 ናይ ንግሆ ኽሳዕ ሰዓት 9 ናይ ንግሆ))

**ዩክሬንኛ ሩስያኛ** :- +352 247-85758 (ሰኑይን ሓሙስን ካብ ሰዓት 8 ናይ ንግሆ ኽሳዕ ሰዓት 9 ናይ ንግሆ)

**ስኳንኛ** :- +352 247-85703 (ኩሉ ግዜ ሰሉስ ካብ ሰዓት 8 ናይ ንግሆ ኽሳዕ ሰዓት 9 ናይ ንግሆ)

**ዓረብኛ** :- +352 247-85703 (ሰኑይን ዓርቢን ካብ ሰዓት 8 ናይ ንግሆ ኽሳዕ ሰዓት 9 ናይ ንግሆ)

**ፋርሲ** :- +352 247-85703 (ኩሉ ግዜ ረቡዕ ካብ ሰዓት 8 ናይ ንግሆ ኽሳዕ ሰዓት 9 ናይ ንግሆ)

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

### ቀዋሚ ባንኮ ናይ ኣገልግሎት

**ሃገራዊ ቤት ጽሕፈት ምቅባል ኣጋይሽ ቀዋሚ ባንኮ ናይ ኣገልግሎት ይህብ**

**ብዘይ ቆጶራ**

ሰሉስን ሓሙስን ድሕሪ ቐትሪ ኹባ 14 00 ክሳዕ 16 00

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

**ብቆጶራ**

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

**ህጹጽ ማሕበራዊ ጽሑፍ ኮነታት ከጋጥም ከሉ**

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

ሃገራዊ ቤት ጽሕፈት ምቅባል ጋሻ ብኢ-መይል እውን ክትረኽቡም ትኽእል ኢኹ:-

[permanence-as@ona.etat.lu](mailto:permanence-as@ona.etat.lu)



## FORMATION ET INTÉGRATION

### AVANT L'ÂGE DE 18 ANS

Au Luxembourg, **l'école est obligatoire pour tous les enfants de 4 ans à 16 ans.**

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

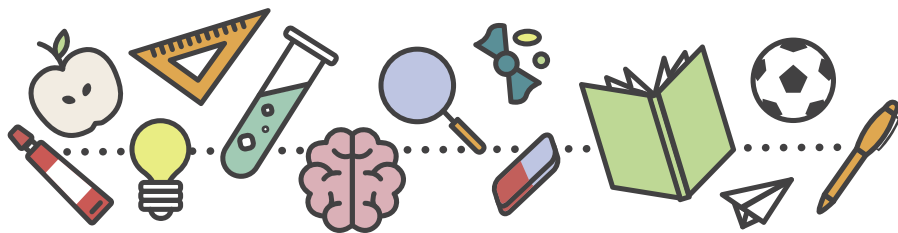
**La scolarité dure au minimum 12 ans** et elle est gratuite dans toutes les écoles publiques.

C'est le Service de la scolarisation des enfants étrangers (SECAM) qui informe et oriente les parents et leur enfant.

Des médiateurs interculturels sont disponibles pour faciliter la communication entre les parents étrangers nouvellement arrivés au Luxembourg et l'école et/ou les professeurs. Ce service est gratuit.

- **Les enfants de moins de 12 ans** sont inscrits au secrétariat de la commune de résidence.
- **Les jeunes âgés de 12 ans et plus** sont informés et orientés dans leur parcours scolaire par la Cellule d'accueil scolaire pour élèves nouveaux arrivants (CASNA).
- **Pour les jeunes de 16 à 24 ans inclus** (en dehors de l'obligation scolaire), il existe également des possibilités pour poursuivre leur scolarité ou pour se préparer à la vie professionnelle, notamment par le biais de classes d'accueil.





## ስልጠናን ምውህሃድን

### ትሕቲ 18 ዓመት

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

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

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

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



## À PARTIR DE L'ÂGE DE 18 ANS

### LE PIA PARCOURS D'INTÉGRATION ACCOMPAGNÉ

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

#### **Pour une intégration réussie, deux choses sont essentielles :**

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

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

#### **Le programme PIA comprend deux volets :**

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

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





## ካብ 18 ዓመት ኣትሒዙ

### ለ ፒያ LE PIA ንምውህሃድ ዝወሃብ ደገፍ

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

### ዕውት ውህደት ንምህላው ክልተ ነገራት የድሊ -

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

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

### ናይ ፒኣይኤ ፕሮግራም ክልተ ትሕዝቶ ኣለዎ -

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

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





## LA FORMATION CONTINUE DES ADULTES

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

### ADRESSES UTILES

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

Maison de l'Orientation  
29, rue Aldringen, L-1118 Luxembourg  
Maison de l'Orientation  
Téléphone: +352 247 - 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](mailto:secretariat.sia@men.lu)  
[www.men.public.lu/fr/systeme-educatif/scolarisation-eleves-etrangers/se-faire-aider-mediateurs-interculturels.html](http://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](mailto: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](mailto:sfa@men.lu)

### Offre de formation pour adultes en ligne

[www.lifelong-learning.lu/](http://www.lifelong-learning.lu/)





## ንዓበይቲ ዚወሃብ ቀጻሊ ትምህርቲ

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

### ጠቓሚ ኣድራሻታት

**ሚኒስትሪ ትምህርትን ቁልዑን መንእሰያትን ።**

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

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

ገዛ ኦሬንቴሽን

29, rue Aldringen, L-1118 Luxembourg

ገዛ ኦሬንቴሽን

ተሌፎን፡- +352 247 - 76570

**ሚኒስትሪ ትምህርትን ቁልዑን መንእሰያትን ።**

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

መዲያተርስ

ተሌፎን፡- +352 247 - 76570

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

[www.men.public.lu/fr/systeme-educatif/scolarisation-eleves-etrangers/se-faire-aider-mediateurs-interculturels.html](http://www.men.public.lu/fr/systeme-educatif/scolarisation-eleves-etrangers/se-faire-aider-mediateurs-interculturels.html) (QR code)



### ዝተሰነዩ ናይ ውህደት ኮርስ(PIA)

ሚኒስትሪ ስድራ ቤትን ውህደትን ኣብ ግራንድ ሬጆን ።

ክፍሊ ውህደት።

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

**ሚኒስትሪ ትምህርትን ቁልዑን መንእሰያትን ።**

**ኣገልግሎት ትምህርቲ ንዓበይቲ (SFA)**

**Bâtiment Terres Rouges, 14, porte de France, L-4360 Esch-Belval**

ተሌፎን፡- +352 8002 - 44 88

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

### ብኢንተርነት ዚወሃብ ትምህርቲ ንዓበይቲ

[www.lifelong-learning.lu/](http://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](mailto:info@mediateursante.lu)

[www.mediateursante.public.lu](http://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](mailto:guichet@asti.lu)

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

### **CLAE Asbl – Comité de Liaison des Associations d'Étrangers – Reconnue d'utilité publique**

26, rue de Gasperich, L-1617 Luxembourg

Téléphone : +352 29 86 86 1

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

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

### **Info-Handicap ASBL**

Centre National d'Information et de Rencontre du Handicap

65, Avenue de la Gare, L-1611 Luxembourg

Téléphone : +352 36 64 66

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

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





## ካልኦት ጠቀምቲ አድራሻታት

### ሃገራዊ አገልግሎት ሓበሬታን ሜድየሽን ጥዕናን

አድራሻ፡-11, rue Robert Stumper, L-2557 Luxembourg (2ème étage - gauche)

ተሌፎን ፡- + 352 24 77 55 15

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

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

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

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

አገልግሎት እዚ ኣብ ዓውዲ ጥዕና ብኸምዚ ዝስዕብ ተልእኾ ይፍጽም -

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

### ASTI

ማሕበር ደገፍ ስደተኛታት ሰራሕተኛታት

አድራሻ፡- 19, rue Beggen, L-1221 Luxembourg

ተሌፎን ፡- + 352 43 83 33 1

ኢ-ሙይል ፡- [guichet@asti.lu](mailto:guichet@asti.lu)

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

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

አድራሻ፡- 26 rue de Gasperich L-1617 ላክሰምበርግ

ተሌፎን፡- +352 29 86 86 1

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

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

### Info-Handicap ASBL

ሃገራዊ ማእከል ሓበሬታን ምትእኽኻብ ስንኩላንን

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

ተሌፎን፡- +352 36 64 66

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

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





## መእተዊ – ካርታ

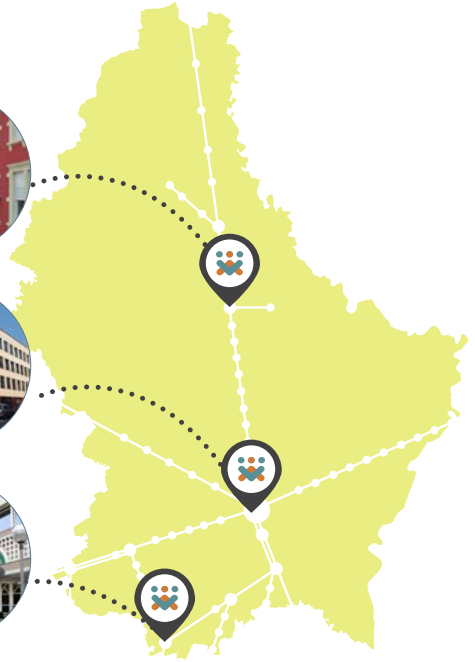
ውጥን ስድራ ቤት  
**ማእከል ኢተብሩክ**  
18, avenue J.F. Kennedy,  
L-9053 Ettelbruck



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



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

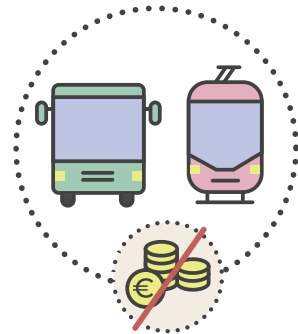
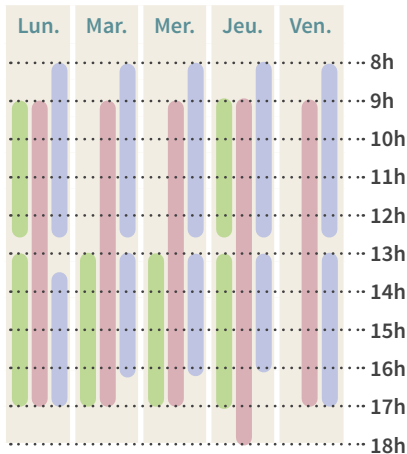


### HORAIRES

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

#### ሰዓታት

ኣብ ሰለስተ ማእከላትና ኣብ ዝሽፈተሉ ሰዓታት ቈጽራ ብምሓዝ ክትግልግሉ ትኽእሉ -

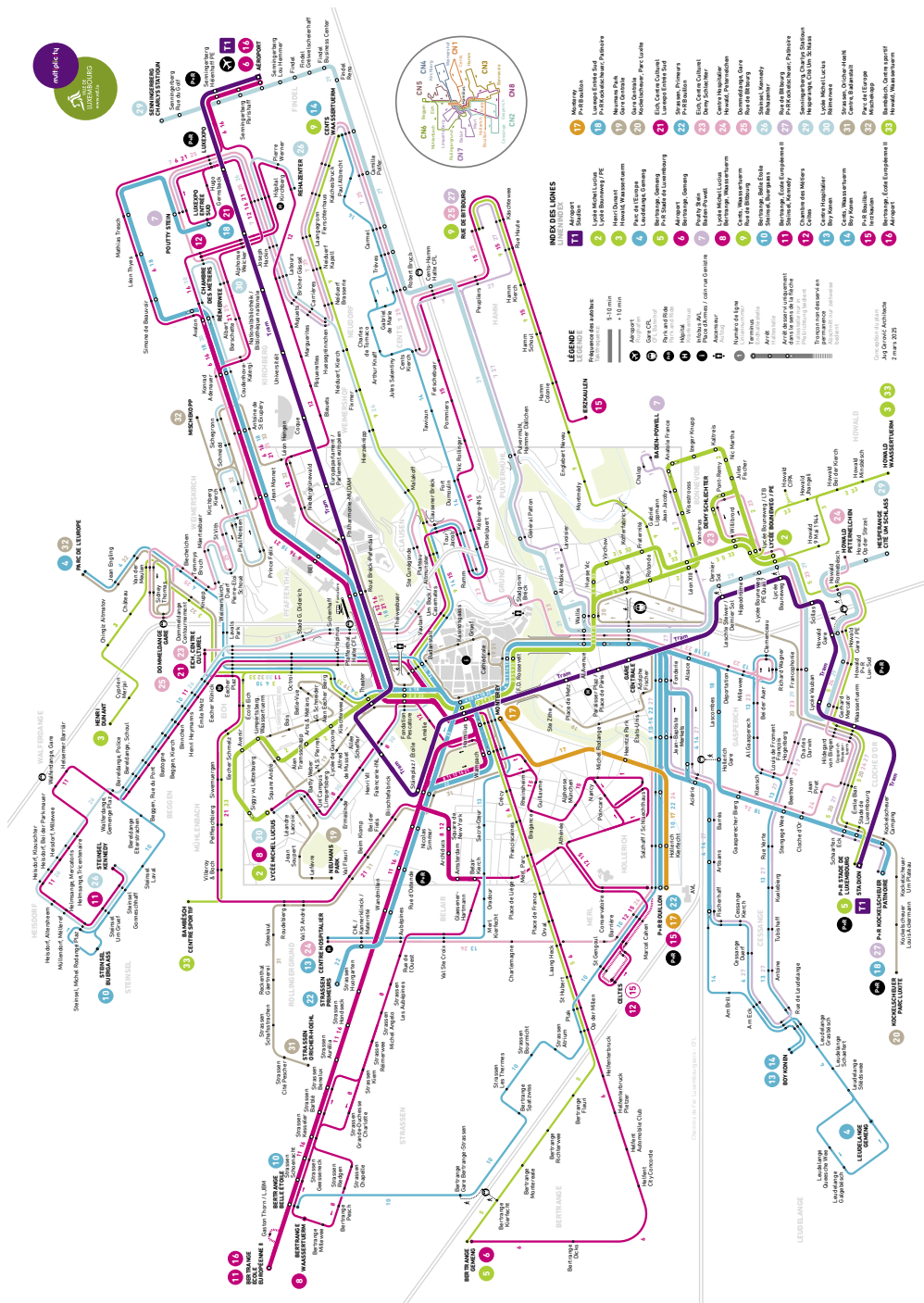


**Au Luxembourg, les transports par bus, tram ou train sont GRATUITS !**

ኣብ ላክሰምበርግ መጓዓዝያ ኣውቶቡስ፡ ትራም ወይ ባቡር ብናጻ እዩ!

[mobilitait.lu](http://mobilitait.lu)





INDEX DES LIGNES

- 1 Ligne 1 (Rouge)
- 2 Ligne 2 (Vert)
- 3 Ligne 3 (Jaune)
- 4 Ligne 4 (Orange)
- 5 Ligne 5 (Rouge)
- 6 Ligne 6 (Vert)
- 7 Ligne 7 (Jaune)
- 8 Ligne 8 (Orange)
- 9 Ligne 9 (Rouge)
- 10 Ligne 10 (Vert)
- 11 Ligne 11 (Jaune)
- 12 Ligne 12 (Orange)
- 13 Ligne 13 (Rouge)
- 14 Ligne 14 (Vert)
- 15 Ligne 15 (Jaune)
- 16 Ligne 16 (Orange)
- 17 Ligne 17 (Rouge)
- 18 Ligne 18 (Vert)
- 19 Ligne 19 (Jaune)
- 20 Ligne 20 (Orange)
- 21 Ligne 21 (Rouge)
- 22 Ligne 22 (Vert)
- 23 Ligne 23 (Jaune)
- 24 Ligne 24 (Orange)
- 25 Ligne 25 (Rouge)
- 26 Ligne 26 (Vert)
- 27 Ligne 27 (Jaune)
- 28 Ligne 28 (Orange)
- 29 Ligne 29 (Rouge)
- 30 Ligne 30 (Vert)
- 31 Ligne 31 (Jaune)
- 32 Ligne 32 (Orange)
- 33 Ligne 33 (Rouge)
- 34 Ligne 34 (Vert)
- 35 Ligne 35 (Jaune)
- 36 Ligne 36 (Orange)
- 37 Ligne 37 (Rouge)
- 38 Ligne 38 (Vert)
- 39 Ligne 39 (Jaune)
- 40 Ligne 40 (Orange)
- 41 Ligne 41 (Rouge)
- 42 Ligne 42 (Vert)
- 43 Ligne 43 (Jaune)
- 44 Ligne 44 (Orange)
- 45 Ligne 45 (Rouge)
- 46 Ligne 46 (Vert)
- 47 Ligne 47 (Jaune)
- 48 Ligne 48 (Orange)
- 49 Ligne 49 (Rouge)
- 50 Ligne 50 (Vert)
- 51 Ligne 51 (Jaune)
- 52 Ligne 52 (Orange)
- 53 Ligne 53 (Rouge)
- 54 Ligne 54 (Vert)
- 55 Ligne 55 (Jaune)
- 56 Ligne 56 (Orange)
- 57 Ligne 57 (Rouge)
- 58 Ligne 58 (Vert)
- 59 Ligne 59 (Jaune)
- 60 Ligne 60 (Orange)
- 61 Ligne 61 (Rouge)
- 62 Ligne 62 (Vert)
- 63 Ligne 63 (Jaune)
- 64 Ligne 64 (Orange)
- 65 Ligne 65 (Rouge)
- 66 Ligne 66 (Vert)
- 67 Ligne 67 (Jaune)
- 68 Ligne 68 (Orange)
- 69 Ligne 69 (Rouge)
- 70 Ligne 70 (Vert)
- 71 Ligne 71 (Jaune)
- 72 Ligne 72 (Orange)
- 73 Ligne 73 (Rouge)
- 74 Ligne 74 (Vert)
- 75 Ligne 75 (Jaune)
- 76 Ligne 76 (Orange)
- 77 Ligne 77 (Rouge)
- 78 Ligne 78 (Vert)
- 79 Ligne 79 (Jaune)
- 80 Ligne 80 (Orange)
- 81 Ligne 81 (Rouge)
- 82 Ligne 82 (Vert)
- 83 Ligne 83 (Jaune)
- 84 Ligne 84 (Orange)
- 85 Ligne 85 (Rouge)
- 86 Ligne 86 (Vert)
- 87 Ligne 87 (Jaune)
- 88 Ligne 88 (Orange)
- 89 Ligne 89 (Rouge)
- 90 Ligne 90 (Vert)
- 91 Ligne 91 (Jaune)
- 92 Ligne 92 (Orange)
- 93 Ligne 93 (Rouge)
- 94 Ligne 94 (Vert)
- 95 Ligne 95 (Jaune)
- 96 Ligne 96 (Orange)
- 97 Ligne 97 (Rouge)
- 98 Ligne 98 (Vert)
- 99 Ligne 99 (Jaune)
- 100 Ligne 100 (Orange)

LEGENDE

- 1 Ligne 1 (Rouge)
- 2 Ligne 2 (Vert)
- 3 Ligne 3 (Jaune)
- 4 Ligne 4 (Orange)
- 5 Ligne 5 (Rouge)
- 6 Ligne 6 (Vert)
- 7 Ligne 7 (Jaune)
- 8 Ligne 8 (Orange)
- 9 Ligne 9 (Rouge)
- 10 Ligne 10 (Vert)
- 11 Ligne 11 (Jaune)
- 12 Ligne 12 (Orange)
- 13 Ligne 13 (Rouge)
- 14 Ligne 14 (Vert)
- 15 Ligne 15 (Jaune)
- 16 Ligne 16 (Orange)
- 17 Ligne 17 (Rouge)
- 18 Ligne 18 (Vert)
- 19 Ligne 19 (Jaune)
- 20 Ligne 20 (Orange)
- 21 Ligne 21 (Rouge)
- 22 Ligne 22 (Vert)
- 23 Ligne 23 (Jaune)
- 24 Ligne 24 (Orange)
- 25 Ligne 25 (Rouge)
- 26 Ligne 26 (Vert)
- 27 Ligne 27 (Jaune)
- 28 Ligne 28 (Orange)
- 29 Ligne 29 (Rouge)
- 30 Ligne 30 (Vert)
- 31 Ligne 31 (Jaune)
- 32 Ligne 32 (Orange)
- 33 Ligne 33 (Rouge)
- 34 Ligne 34 (Vert)
- 35 Ligne 35 (Jaune)
- 36 Ligne 36 (Orange)
- 37 Ligne 37 (Rouge)
- 38 Ligne 38 (Vert)
- 39 Ligne 39 (Jaune)
- 40 Ligne 40 (Orange)
- 41 Ligne 41 (Rouge)
- 42 Ligne 42 (Vert)
- 43 Ligne 43 (Jaune)
- 44 Ligne 44 (Orange)
- 45 Ligne 45 (Rouge)
- 46 Ligne 46 (Vert)
- 47 Ligne 47 (Jaune)
- 48 Ligne 48 (Orange)
- 49 Ligne 49 (Rouge)
- 50 Ligne 50 (Vert)
- 51 Ligne 51 (Jaune)
- 52 Ligne 52 (Orange)
- 53 Ligne 53 (Rouge)
- 54 Ligne 54 (Vert)
- 55 Ligne 55 (Jaune)
- 56 Ligne 56 (Orange)
- 57 Ligne 57 (Rouge)
- 58 Ligne 58 (Vert)
- 59 Ligne 59 (Jaune)
- 60 Ligne 60 (Orange)
- 61 Ligne 61 (Rouge)
- 62 Ligne 62 (Vert)
- 63 Ligne 63 (Jaune)
- 64 Ligne 64 (Orange)
- 65 Ligne 65 (Rouge)
- 66 Ligne 66 (Vert)
- 67 Ligne 67 (Jaune)
- 68 Ligne 68 (Orange)
- 69 Ligne 69 (Rouge)
- 70 Ligne 70 (Vert)
- 71 Ligne 71 (Jaune)
- 72 Ligne 72 (Orange)
- 73 Ligne 73 (Rouge)
- 74 Ligne 74 (Vert)
- 75 Ligne 75 (Jaune)
- 76 Ligne 76 (Orange)
- 77 Ligne 77 (Rouge)
- 78 Ligne 78 (Vert)
- 79 Ligne 79 (Jaune)
- 80 Ligne 80 (Orange)
- 81 Ligne 81 (Rouge)
- 82 Ligne 82 (Vert)
- 83 Ligne 83 (Jaune)
- 84 Ligne 84 (Orange)
- 85 Ligne 85 (Rouge)
- 86 Ligne 86 (Vert)
- 87 Ligne 87 (Jaune)
- 88 Ligne 88 (Orange)
- 89 Ligne 89 (Rouge)
- 90 Ligne 90 (Vert)
- 91 Ligne 91 (Jaune)
- 92 Ligne 92 (Orange)
- 93 Ligne 93 (Rouge)
- 94 Ligne 94 (Vert)
- 95 Ligne 95 (Jaune)
- 96 Ligne 96 (Orange)
- 97 Ligne 97 (Rouge)
- 98 Ligne 98 (Vert)
- 99 Ligne 99 (Jaune)
- 100 Ligne 100 (Orange)

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

ብዛዕባ ጥዕና ንዛረብ ዝብል ፕሮጀክት  
«ንዑቕባ፣ ስደትን ውህደትን» ብኣሚፍ ተመዊሉ ካብቲ  
ካብ 2014-2020 ተዳለወ መደብ ኢዩ።

**ካብ 2021 ጀሚሩ ኣብ ትሕቲ ሓልዮት ማሕበር  
ውጥን ስድራቤት ይርከብን፣ ብሚኒስትሪ  
ጥዕናን ማሕበራዊ ድሕነትን ዝተመወለ እዩ።**

ኣሕታሚ: ዉጥን ስድራ ቤት  
ቀዳማይ ሕትመት : 2022  
ዳግማይ ሕትመት: 2025  
ግራፊክ ዲዛይን:mine.lu  
ሕትመት : Imprimerie Centrale  
ናይ ጥዕና ኣፍልጦ 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**

ی‌سراف نابز هب نی‌ال‌آن تروص هب روش‌ورب نی‌ا  
تسا سرت‌سد رد

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



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

እዚ ብሮሹር ብመስመር ብኸግርኛ ዝርከብ እዩ

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

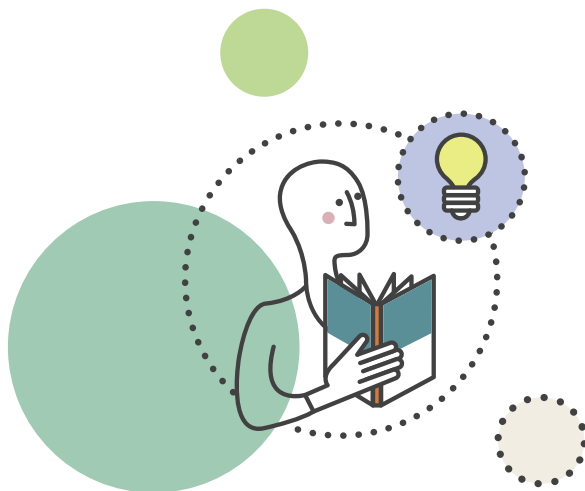


Cette brochure est disponible en ligne en **arabe**

هذه البورشة متوفرة عبر الإنترنت إلى لغة حاتم بّي‌تك‌لا اذه

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





**Planning Familial, Centre de Luxembourg**

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

Téléphone: +352 48 59 76

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

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

2-4, rue Ernie Reitz, 4<sup>e</sup> étage, L - 4151 Esch-sur-Alzette

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

Téléphone: +352 54 51 51

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

**Planning Familial, Centre d'Ettelbruck**

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

Téléphone: +352 81 87 87

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



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

