

# ДВУЕЗИЧНА ЗДРАВНА ФРЕНСКИ/БЪЛГАРСКИ КНИЖКА



LIVRET DE **SANTÉ**  
FRANÇAIS/BULGARE  
**BILINGUE**

# ДВУЕЗИЧНА **ЗДРАВНА** ФРЕНСКИ/БЪЛГАРСКИ **КНИЖКА**

Текст: декември 2005 г.

Внимание: някои данни, съдържащи се в тази книжка могат да бъдат променени на по-късен етап.

---

# LIVRET DE **SANTÉ** FRANÇAIS/BULGARE **BILINGUE**

**Ce livret bilingue est disponible en FRANÇAIS/**

ALBANAIS/ANGLAIS/ARABE/ARMÉNIEN/BENGALI/BULGARE/CRÉOLE HAÏTIEN

CHINOIS/MANDARIN/ESPAGNOL/GÉORGIEN/HINDI/KURDE/OURDOU

PORTUGAIS/PULAR/ROUMAIN/RUSSE/SERBE/SONINKÉ/TAMOUL/TURC/WOLOF

**Texte : décembre 2005**

**Édition : avril 2006**

Attention : certaines informations contenues dans ce livret sont susceptibles de modifications ultérieures.

# СЪДЪРЖАНИЕ



POUR SE SOIGNER

## ЗА ДА СЕ ЛЕКУВАТЕ

- 8 Sécurité sociale « de base »  
«Основна» социална осигуровка
- 12 CMU complémentaire  
Допълнителна СМУ
- 16 Aide médicale État (AME)  
Държавна медицинска помощ (АМЕ)
- 20 PASS de l'hôpital public  
PASS на обществената болница
- Services spécialisés de santé publique (gratuits)
- 22 Специализирани служби за обществено здраве (безплатни)
- Médecin traitant
- 24 Лекуващ лекар
- Interprétiariat
- 26 Превод



POUR VEILLER À SA SANTÉ

## ЗА ДА СЕ ГРИЖИТЕ ЗА ЗДРАВЕТО СИ

- Bilan de santé
- 32 Профилактичен преглед за установяване на здравословното състояние<sup>1</sup>
- VIH-sida
- 36 Вирус на човешка имунна недостатъчност - СПИН (AIDS)
- Infections sexuellement transmissibles (IST)
- 44 Инфекции, предавани се по полов път (ППИ)
- Hépatites virales B et C
- 46 Вирусни хепатити В и С
- Tuberculose
- 50 Туберкулоза
- Vaccination
- 54 Имунизации
- Mode de vie
- 56 Начин на живот<sup>2</sup>
- Contraception
- 62 Контрацепция
- La santé de vos enfants à la maison
- 66 Здравето на децата Ви вкъщи



69

POUR UN SOUTIEN JURIDIQUE ET SOCIAL  
**ЗА ЮРИДИЧЕСКА И  
 СОЦИАЛНА ПОДКРЕПА**

- Droit d'asile
- 72 **Право на убежище**
- Droit au séjour en cas de maladie très grave
- 74 **Право на пребиваване в случай на много тежко заболяване**
- Soutien juridique
- 76 **Юридическа помощ**
- Protection sociale
- 80 **Социална защита**
- Besoins du quotidien
- 84 **Ежедневни нужди**



87

VOS INFORMATIONS PERSONNELLES ET PRATIQUES  
**ЛИЧНА И ПОЛЕЗНА  
 ИНФОРМАЦИЯ ЗА ВАС**

- Plan du métro parisien
- 88 **План на метрото в Париж**
- Plan du RER francilien
- 89 **План на RER в Париж**
- Plan du métro marseillais
- 90 **План на метрото в Марсилия**
- Plan du métro lyonnais
- 91 **План на метрото в Лион**
- Calendriers 2006/2007
- 92 **Календари за 2006/2007 г**
- Vos contacts
- 94 **За контакт**
- Vos prochains rendez-vous
- 95 **Предстоящите Ви срещи**
- La structure qui vous accueille
- 96 **Структурата, която Ви подпомага**



POUR SE SOIGNER

# ЗА ДА СЕ ЛЕКУВАТЕ

Sécurité sociale « de base » <b>«Основна» социална осигуровка</b>	8
CMU complémentaire <b>Допълнителна СМУ</b>	12
Aide médicale État (AME) <b>Държавна медицинска помощ (АМЕ)</b>	16
PASS de l'hôpital public <b>PASS на обществената болница</b>	20
Services spécialisés de santé publique (gratuits) <b>Специализирани служби за обществено здраве (безплатни)</b>	22
Médecin traitant <b>Лекуващ лекар</b>	24
Interprétariat <b>Превод</b>	26

# Pour se soigner

En France, tout le monde a droit à une protection maladie pour payer les frais médicaux.

Il est préférable de la demander avant d'être malade.

Il faut d'abord demander **la sécurité sociale « de base »** (p. 8), que l'on peut compléter par une mutuelle ou assurance complémentaire payante privée. Pour les personnes qui ont de faibles ressources, cette complémentaire est gratuite et s'appelle **CMU complémentaire** (p. 12).

Pour les personnes qui n'ont pas de titre de séjour et qui disposent de faibles ressources, il faut demander **l'Aide médicale État** (AME, p. 16).

La CMU complémentaire et l'AME, que l'on peut obtenir rapidement en cas de besoin, permettent d'être soigné sans payer chez le médecin, le dentiste, à l'hôpital, au laboratoire et à la pharmacie.

Sans argent et sans protection maladie, seules les **Permanences d'accès aux soins de santé** (PASS, voir p. 20) de l'hôpital public peuvent délivrer les soins nécessaires en toute situation.

Il existe enfin des **services spécialisés de santé publique**, gratuits pour tous (p. 22).

Il faut choisir le **médecin traitant** par lequel on souhaite être suivi. En cas de besoin, on peut faire appel à des **interprètes** (p. 26).

# За да се лекувате

Във Франция всеки има право на здравна застраховка, за да плати медицинските разходи. Желателно е да я поискате преди да се разболеете. За начало трябва да поискате **«основната» социална осигуровка** (стр. 8), която може да се допълни с взаимната или допълнителна частна платена осигуровка. За лицата с ниски доходи тази допълнителна осигуровка е безплатна и се нарича **допълнителна СМУ (универсална медицинска осигуровка)** (стр. 12). Лицата без разрешение за пребиваване, които са с ниски доходи трябва да поискат **Държавна здравна помощ (АМЕ, стр. 16)**.

Допълнителна СМУ и АМЕ, които при необходимост може да се получат бързо, позволяват да бъдете лекувани безплатно от частния лекар и зъболекар в болницата, лабораторията и аптеката.

Без пари и без здравна осигуровка можете да получите необходимата медицинска помощ при всяка ситуация само в **Дежурните отделения за предоставяне на спешна медицинска помощ (PASS, виж стр. 20)** на обществената болница могат да окажат необходимите грижи при всяка ситуация.

И накрая, съществуват **специализираните служби за обществено здраве**, които са безплатни за всички (стр. 22). Трябва да изберете **лекуващ лекар** (стр. 24), който желаете да Ви наблюдава. В случай на необходимост може да се поиска услугата на **преводач** (стр. 26).



# Sécurité sociale « de base »

## Qui a droit à la sécurité sociale « de base » ?

La sécurité sociale « de base » (dont la CMU « de base ») est un droit pour toute personne vivant en France en situation régulière et depuis au moins 3 mois en France (sauf pour les demandeurs d'asile qui sont dispensés de cette dernière condition).

## Comment demander la sécurité sociale ?

Au centre de sécurité sociale de son quartier (demander l'adresse au CCAS – Centre communal d'action sociale – de la mairie). En cas de domiciliation administrative (voir p. 14), il s'agit du centre de sécurité sociale correspondant à l'adresse portée sur l'attestation de domiciliation.

## Documents à fournir

- **État-civil** : en priorité un extrait d'acte de naissance, sinon un passeport ou une carte d'identité ou un certificat de dépôt de l'Ofpra (Office français de protection des réfugiés et apatrides) pour les demandeurs d'asile ou tout autre document de nature à attester de son identité.
- **Adresse** : attestation d'hébergement (avec quittance de loyer ou facture EDF) ou domiciliation administrative dans un organisme agréé. Attention : il faut s'assurer que le courrier parvienne effectivement à cette adresse.
- **Résidence régulière en France** : tout document de séjour délivré par la préfecture en cours de validité : carte de résident, carte de séjour temporaire, récépissé, autorisation provisoire de séjour, rendez-vous/convocation, notice asile...
- **Ressources** : attestations de l'ensemble des ressources entre janvier et décembre de l'année précédente<sup>1</sup> (salaires, allocations, etc.).

<sup>1</sup> Toutefois, pour les personnes qui ont aussi droit à la CMU complémentaire : attestations de l'ensemble des ressources seulement des 12 derniers mois (cf. p. 12).

## Кой има право на «основна» социална осигуровка?

На «основната» социална осигуровка (която включва и «основната» СМУ) има право всяко лице, законно пребиваващо във Франция от най-малко 3 месеца (изключение правят поискарите убежище, за които последното условие не е валидно).

## Къде да се поиска социалната осигуровка?

В центъра за социално осигуряване на квартала Ви (адресът може да получите от CCAS [общински център за социална дейност] на кметството). В случай че имате «служебен» пощенски адрес (виж стр. 14), това е центърът за социално осигуряване, към който се отнася адресът, написан на удостоверението «служебен» за пощенски адрес.

## Необходими за представяне документи:

- **Гражданско състояние:** на първо място се изисква извлечение от акт за раждане, а при липса на такова - паспорт, лична карта или удостоверение от Ofpra (френска служба за защита на бежанците и лицата без националност) за тези, които са поискали убежище или всеки друг документ, който е в състояние да удостовери самоличността Ви;
- **Адрес:** удостоверение за местожителство (с квитанция за платен наем или фактура за платена електроенергия) или за служебен пощенски адрес в упълномощена организация. Внимание: трябва да сте сигурни, че кореспонденцията действително пристига на този адрес;
- **Законно пребиваване във Франция:** всеки валиден документ за пребиваване, издаден от префектурата: карта на пребиваващ, карта за временно пребиваване, разписка, временно разрешение за пребиваване, среща / покана, бележка за убежище... ;
- **Доходи:** удостоверения за общ доход от януари до декември на преходната година<sup>1</sup> (заплати, парични помощи и т.н...).

<sup>1</sup> Въпреки това, за всички лица, които имат също така право на допълнителна СМУ: удостоверение за общ доход само за последните 12 месеца (Виж стр. 12).

## Comment utiliser la sécurité sociale ?

En règle générale, la Sécurité sociale rembourse les 2/3 des dépenses (sauf pour les lunettes et les prothèses dentaires), mais il faut avancer la totalité de l'argent. Dans les centres de santé, à l'hôpital et chez certains médecins et pharmaciens, il est possible de payer seulement 1/3 des frais (appelé « ticket modérateur ») en présentant son titre de sécurité sociale (attestation papier ou carte Vitale). La CMU complémentaire (voir p. 12) ou les mutuelles et assurances payantes prennent en charge cette part complémentaire.



**Attention !** Le « 100 % » n'est pas gratuit pour tout : les personnes qui souffrent de certaines maladies chroniques peuvent être dispensées de payer le ticket modérateur, elles sont à « 100 % sécurité sociale ». Mais le « 100 % » s'applique uniquement aux soins concernant les maladies chroniques.



## Как да използваме социалната осигуровка?

По принцип социалното осигуряване изплаща 2/3 от разходите (освен за очилата и зъбните протези), но трябва да се предплати цялата сума. В здравните центрове, в болниците и при някои лекари и фармацевти е възможно да се плати само 1/3 от разходите (наречено: «талон за намаление») при представяне на документ за социално осигуряване (удостоверение или карта «Vitale»). Допълнителната универсална здравна осигуровка (виж стр. 12) или взаимните здравни осигуровки и платените застраховки поемат тази допълнителна част.



**Внимание:** «100 %» не е бесплатно за всичко: лицата, които страдат от някои хронични заболявания могат да бъдат освободени от заплащането на регулиращия талон и се ползват от «100 % здравно осигуряване». Но «100 %» се прилага само за грижите, отнасящи се за хроничните заболявания.



# CMU complémentaire

## Qui a droit à la CMU complémentaire?

Les personnes qui ont droit à la sécurité sociale « de base » et qui perçoivent moins de 587,16 € nets par mois peuvent demander la CMU complémentaire pour pouvoir être soignées sans payer. Au-delà de 1 personne, les conditions de revenus sont les suivantes : il faut gagner moins de 880,75 € nets par mois pour 2 personnes, moins de 1 056,90 € nets par mois pour 3 personnes, moins de 1 233,05 € nets par mois pour 4 personnes (ajouter 234,87 € de plus à ce plafond pour chaque personne supplémentaire). Les bénéficiaires du RMI ont droit à la CMU complémentaire sans examen de leurs ressources.



**Attention !** Dans les DOM, les plafonds de ressources sont différents. Les personnes qui dépassent légèrement le plafond peuvent demander une aide pour payer une mutuelle ou une assurance privée.

**Lorsqu'on a besoin de consulter rapidement** un médecin ou un dentiste et que l'on ne peut pas payer, il faut demander une « admission immédiate » à la CMU complémentaire, si besoin avec une lettre du médecin. Le centre de sécurité sociale délivrera une attestation dans les jours suivants. Il faut toujours apporter tous les documents nécessaires.

## Où demander la CMU complémentaire ?

Au centre de sécurité sociale de son quartier (demander l'adresse au CCAS de la mairie). En cas de domiciliation administrative (voir p. 14), il s'agit du centre de sécurité sociale correspondant à l'adresse portée sur l'attestation de domiciliation.

## Documents à fournir pour demander la CMU complémentaire :

Ressources : attestations de l'ensemble des ressources au cours des 12 derniers mois (Assedic, RMI, salaires...) ou déclaration sur l'honneur.

## Кой има право да допълнителната СМУ?

Лицата, които имат право на «основна»<sup>1</sup> социална осигуровка и чиито чисти месечни доходи са по-ниски от 587,16 € на месец могат да поискат допълнителна СМУ, за да могат да се лекуват, без да заплащат. За повече лица условията за доходите са следните: чистите месечни доходи трябва да се по-ниски 880,75 € на месец за 2 лица, по-ниски от 1 056,90 € на месец за 3 лица, по-ниски 1 233,05 € на месец за 4 лица (за всяко допълнително лице се добавят още 234,87 € върху този таван). Получаващите RMI (минимален социален доход) ползват допълнителната СМУ без преглед на състоянието на доходите.



**Внимание:** в отвъдморските департаменти таваните на доходите са различни. Лицата, които превишават леко тавана, могат да поискат помощ, за да заплатят взаимна или частна застраховка.

**Когато е необходим бърз преглед** от лекар или зъболекар и не може да се заплати, то трябва да се подаде молба за «спешно включване» в системата на допълнителната СМУ, при необходимост с писмо от лекаря. Центърът за социално осигуряване ще издаде удостоверението през следващите дни. Винаги трябва да се носят всички необходими документи.

## Къде да се поиска допълнителната СМУ?

В центъра за социално осигуряване на квартала (поискайте адреса от CCAS на кметството). В случай на «служебен» пощенски адрес (виж стр. 14), става дума за центъра за социално осигуряване, към който се отнася адресът, написан на удостоверението за служебен пощенски адрес.

## Необходими документи за подаване на молба за достъп до системата на допълнителната СМУ:

- Доходи: удостоверения за общ доход от последните 12 месеца (Assedic (помощи за безработни), RMI, заплати...) или клетвена декларация.

<sup>1</sup> Виж условия за пребиване на стр. 10



## CMU complémentaire

### Comment utiliser la CMU complémentaire ?

Après acceptation du dossier, le centre de sécurité sociale adresse l'attestation d'admission à la sécurité sociale « de base » et à la CMU complémentaire, puis une carte plastifiée « Vitale » avec notification papier verte. En cas de demande d'admission immédiate à la CMU complémentaire (voir p. 12), le centre délivrera l'attestation dans les jours suivants.

À chaque consultation, il faut présenter l'attestation ou la carte Vitale avec la notification papier. Avec la CMU complémentaire, on ne paye ni les consultations à l'hôpital ou chez le médecin, ni les examens de laboratoire, ni les médicaments à la pharmacie. La CMU complémentaire est valable 1 an, partout en France. Il faut demander le renouvellement de la CMU complémentaire 2 mois avant la date de fin de droits si la situation n'a pas changé.

**Si vous êtes hospitalisé et sans protection maladie, adressez-vous à l'assistante sociale de l'hôpital pour obtenir une protection maladie afin d'éviter de recevoir une facture. Si vous recevez la facture de l'hôpital, allez voir sans tarder l'assistante sociale.**



**Attention ! Pour les personnes qui n'ont pas d'extrait d'acte de naissance, la Sécurité sociale attribue un numéro d'immatriculation provisoire (qui commence par 7 ou 8), et ne délivre pas la carte Vitale. Il faut présenter l'attestation papier pour être soigné.**

### Domiciliation administrative

Si vous êtes sans domicile fixe ou si vous ne pouvez pas obtenir une attestation d'hébergement, demandez une domiciliation :

- soit auprès de la mairie du lieu où vous vivez ;
- soit auprès d'une association agréée Sécurité sociale et Aide médicale État, dans le département où vous vivez.

Demandez à la mairie les coordonnées des associations agréées.

## Как да използваме допълнителната СМУ?

След приемане на досието, центърът за социално осигуряване изпраща удостоверението за включване в системата на «основната» социална осигуровка и на допълнителната СМУ, а след него пластифицирана карта «Vitale» и известие на зелена хартия. В случай на молба за спешно включване в системата на допълнителната СМУ (виж стр. 12), центърът ще издаде удостоверението през следващите дни. При всеки преглед трябва да се представи удостоверението или карта «Vitale» с известието.

С допълнителната СМУ, не се заплащат нито прегледите в болница или от лекар, нито лабораторните изследвания, нито медикаментите в аптеката. Допълнителната СМУ е валидна 1 година навсякъде във Франция. Ако положението не се е променило, трябва да се подаде молба за подновяване на допълнителната СМУ 2 месеца преди датата на края на првата.

Ако сте приет в болница без здравна застраховка, обърнете се към социалния работник на болницата, за да получите здравна застраховка, за да избегнете получаването на фактура за плащане. Ако получите фактура от болницата, срещнете се възможно най-бързо със социалния работник.



**Внимание:** за лицата, които не притежават извлечение от акт на раждане, службата за социално осигуряване определя временен номер (който започва със 7 или 8), и не им предоставя картата «Vitale». Трябва да известите представите писменото удостоверение, за да бъдете лекувани.

### «Служебен» адрес

Ако сте без постоянно жилище или не можете да получите удостоверение за, местожителство поискайте «служебен» пощенски адрес:

- или от кметството на населеното място, в което живеете;
- или към асоциация, одобрена от социалното осигуряване и държавната здравна помощ в департамента, в който живеете. Обърнете се към кметството за координатите на одобрените асоциации.



# Aide médicale État (AME)

## Qui a droit à l'Aide médicale État ?

Les personnes qui vivent en France depuis au moins 3 mois, qui n'ont pas de titre de séjour et qui perçoivent moins de 587,16 € nets par mois (comme pour la CMU complémentaire, voir p. 12).



**Attention ! Avec une convocation ou un rendez-vous de la préfecture, il faut demander la sécurité sociale « de base » et la CMU complémentaire, pas l'AME.**

**Lorsqu'on a besoin de consulter rapidement**, il faut se rendre à l'hôpital public et demander au médecin une lettre pour accélérer la délivrance de l'AME par le centre de sécurité sociale auquel il faut apporter tous les documents nécessaires.

## Où demander l'AME ?

En principe au centre de sécurité sociale de son quartier mais, dans certains départements, il faut se rendre à des guichets spéciaux. Se renseigner auprès du centre de sécurité sociale.

## Documents à fournir pour demander l'AME :

- **État-civil** : en priorité un extrait d'acte de naissance, sinon un passeport ou une carte d'identité ou un certificat de dépôt de l'Ofpra pour les demandeurs d'asile ou tout autre document de nature à attester de votre identité.
- **Adresse** : attestation d'hébergement (avec quittance de loyer ou facture EDF) ou domiciliation administrative dans un organisme agréé (voir p. 14). Attention : il faut s'assurer que le courrier parvienne effectivement à cette adresse.
- **Résidence en France depuis au moins 3 mois** : tout justificatif de résidence, quittance de loyer ou facture EDF, documents de l'Ofpra, anciens titres de séjour, bulletin d'hospitalisation, feuilles de salaire...

# Държавна медицинска помощ (АМЕ)



## Кой има право на държавна медицинска помощ?

Лицата, които живеят във Франция от най-малко 3 месеца, които не притежават документ за пребиваване и чиито месечни доходи са по-ниски от 587,16 € на месец (както за допълнителната CMU, виж стр. 12).



**Внимание:** с покана или среща в префектурата трябва да искате основния пакет на социално осигуряване и допълнителната CMU, а не АМЕ.

**Когато е необходим спешен преглед,** трябва да се отиде в обществена болница и да се поиска писмо от лекаря, с което да се ускори издаването на АМЕ от центъра за социално осигуряване, където трябва да се занесат всички необходими документи.

## Къде да се поиска АМЕ?

По принцип в центъра за социално осигуряване на квартала, но в някои департаменти трябва да се отиде на специални гишета. Осведомете се в центъра за социално осигуряване.

## Документи, които трябва да се представят, за да се поиска АМЕ:

- **Гражданско състояние:** на първо място е извлечение от акт за раждане, в противен случай паспорт или лична карта, или удостоверение от Ofpra за искащите убежище, или друг документ от друго естество, който може да удостовери самоличността Ви;
- **Адрес:** удостоверение за местожителство (с квитанция за платен наем или фактура за заплатена електроенергия) или или «служебен» адрес в одобрена организация (виж стр. 14). Внимание: трябва да сте сигурни, че кореспонденцията Ви ще пристигне действително на този адрес.
- **Пребиваване във Франция от най-малко 3 месеца:** всеки документ потвърждаващ пребиваването, квитанция за платен наем или за заплатена електроенергия, документи от Ofpra, стари документи за пребиваване, удостоверение за престой в болница, фиш за заплатата;



## Aide médicale État (AME)

- **Ressources** : en priorité un document retraçant les moyens d'existence du demandeur et des personnes à sa charge (conjoint, enfants), pour les 12 derniers mois. Sinon, fournir les indications sur les charges de vie effectivement assumées.

### Comment utiliser l'Aide médicale État ?

Après acceptation de votre demande, le centre de sécurité sociale remet en main propre une attestation d'admission à l'Aide Médicale État. Il faut se présenter à chaque consultation avec cette notification papier. Avec l'AME, on ne paye ni les consultations à l'hôpital ou chez le médecin, ni les examens de laboratoire, ni les médicaments à la pharmacie. L'AME permet l'accès aux soins dentaires mais pas aux prothèses dentaires ni aux lunettes. L'AME est valable 1 an, partout en France.

Il faut demander le renouvellement de l'AME 2 mois avant la date de fin de droits si la situation n'a pas changé.



Le site officiel de l'Assurance Maladie : [www.ameli.fr](http://www.ameli.fr)



- **Доходи:** на първо място това е документ, който представя средствата за съществуване на подалото молбата лице и на лицата, които то издържа (съпруг, деца) през последните 12 месеца. В противен случай, предоставяне на информация за разходите за живот, които действително са направени.

### Как да използва Държавната здравна помощ?

След одобряване на молбата Ви, центърът за социално осигуряване Ви връчва лично удостоверение за включване в програмата за Държавна медицинска помощ. На всеки преглед трябва да се представите с това официално писмено удостоверение. С АМЕ не се заплащат нито прегледите в болница или при лекаря, нито лабораторните изследвания, нито медикаментите в аптеката. АМЕ позволява достъп до лечение на зъбите, но не и до зъбните протези, нито до очила. АМЕ е валидна 1 година навсякъде във Франция.

Трябва да се поиска подновяването на АМЕ поне 2 месеца преди изтичане на правата, ако положението е непроменено.



Официален сайт на здравно осигуряване [www.ameli.fr](http://www.ameli.fr)



# PASS de l'hôpital public

Les personnes ayant de faibles ressources et pas encore de protection maladie, et qui ont besoin de soins rapidement, peuvent s'adresser à la **Permanence d'accès aux soins de santé (PASS)** de l'hôpital public le plus proche. Elles pourront y être soignées et obtenir si besoin un courrier médical destiné à accélérer l'ouverture des droits auprès de la Sécurité sociale. Selon la loi, tous les hôpitaux de service public doivent proposer les services d'une PASS, mais ce n'est pas toujours le cas dans la pratique.

**En cas de problème pour vous faire soigner ou pour obtenir une protection maladie, demandez de l'aide à une assistante sociale.**

Pour une information sur l'accès aux soins et à une protection maladie, contactez le Comede au 01 45 21 63 12 du lundi au vendredi.



# PASS на обществената болница

Н

Лицата, които имат ниски доходи и нямат здравна осигуровка, и се нуждаят от спешна медицинска помощ, могат да се обърнат към **Дежурните отделения (PASS)** на най-близката обществена болница. Там те ще бъдат лекувани и в случай на необходимост ще получат лекарско писмо, предназначено да ускори откриването на права пред социалното осигуряване. Според закона, всички обществени болници трябва да предложат услугите на служба PASS, но на практика това не винаги е така.

**В случай на проблем, за да се лекувате или да получите здравна застраховка. Потърсете помощ от социален работник.**



За информация за достъпа до медицински грижи и здравно осигуряване, последвано от достъпа до медицинските грижи: Свържете се с Медицинския комитет за емигрантите: 01 45 21 63 12 от понеделник до петък.



# Services spécialisés de santé publique (gratuits)

Demandez les adresses au CCAS ou à la mairie

- Suivi de la grossesse et des enfants de moins de 6 ans : **PMI (Protection maternelle et infantile)**.
- Infections sexuellement transmissibles et dépistage du VIH-sida : **centres IST et CDAG (Consultations de dépistage anonyme et gratuit)**.



Pour les coordonnées des CDAG et centres IST :  
**Sida Info Service 0800 840 800, gratuit 24 h/24**

- Tuberculose : **centres de lutte antituberculeuse (Clat)**
- Vaccins : **centres de vaccination**
- Contraception : **planification familiale (CPEF)**
- Difficultés psychologiques : **centres médico-psychologiques (CMP)**

# Специализирани служби за обществено здраве (безплатни)

Н

## Поискайте адресите от ССАС или в кметството

- Проследяване на бременност и деца по-малки под 6 години: **PMI (Закрила на майчинството и детето)**
- Инфекции, предавани се по полов път (ППИ) и откриване на вируса на имунна недостатъчност при човека -СПИН: **центрове IST и CDAG (Център за анонимно и безплатно откриване)**



За координатите на CDAG и центрoвете IST  
**Sida Info Service 0800 840 800** безплатно 24ч/24

- Туберкулоза: центрове за борба с туберкулозата (CLAT)
- Имунизации: центрове за имунизация
- Контрацепция: семейно планиране (CPEF)
- Психологически затруднения: медико-психологически центрове (CMP)



## Médecin traitant

Il est recommandé d'être suivi par le même médecin généraliste afin de bénéficier d'une meilleure qualité des soins.

Le médecin que l'on choisit devient son « médecin traitant » dont on doit signaler les coordonnées auprès de la Sécurité sociale pour être remboursé de certains frais médicaux.

Bien sûr, chacun a le droit de changer de médecin traitant quand il le souhaite, notamment en cas de déménagement.

Signaler tout changement de médecin traitant à votre centre de sécurité sociale.

Demandez des copies de vos résultats d'examens, et apportez toujours tous vos documents médicaux lorsque vous allez voir un médecin.



# Лекуващ лекар



Препоръчва се да бъдете наблюдаван от един и същ общо практикуващ лекар за да получите по-добро качество на лечението. Лекарят, който избирате, става Вашият «лекуващ лекар», координатите, на който трябва да бъдат съобщени на службата Социално осигуряване, за да Ви бъдат възстановени някои медицински разходи. Разбира се, всеки има право да смени лекуващия лекар, когато пожелае, например в случаите на смяна на местоживеене. Да се съобщава за всяка смяна на лекуващ лекар в центъра за социална осигуровка по местоживеене.

Искайте копия от резултатите на прегледите Ви  
**И носете винаги с Вас всичките си медицински документи,  
когато отивате на преглед при лекар.**



# Interprétariat

**Une bonne pratique de la langue française, ou à défaut de la langue anglaise, est nécessaire** pour pouvoir être soigné en France dans les meilleures conditions.

Les personnes qui ne parlent ni le français ni l'anglais doivent être autant que possible accompagnées par un interprète dans leurs diverses consultations. À défaut, il est nécessaire de toujours disposer sur soi du numéro de téléphone d'un proche parlant sa langue et le français (ou l'anglais).

## **La qualité de l'interprétariat est essentielle pour la qualité des soins**

L'interprète doit pouvoir rester neutre dans la relation entre la personne concernée et le professionnel consulté et ne pas « parler à la place de la personne ».

Cette neutralité est parfois difficile à observer de la part des proches lorsque les questions de santé abordent des sujets intimes comme des violences subies ou une maladie grave.

Certains services de santé font appel à des interprètes professionnels : se renseigner auprès du service de santé.

**Pour les coordonnées des services d'interprétariat :  
ISM-Interprétariat (Inter service migrants)**



**01 53 26 52 62**

**24 h / 24, 7 j / 7**

*L'interprétariat par téléphone est payant.*



За да бъдете лекувани по най-добрия начин във Франция е **необходимо добро владеене на френски език или при незнанието му, то на английски език**. Лицата, които не говорят нито френски, нито английски език трябва да бъдат придружени по възможност от преводач при различните прегледи. В противен случай е необходимо да имате в себе си на разположение **телефонния номер на близък, говорещ Вашия език и френски език** (или английски език).

## **Качеството на превода е от основно значение за качеството на грижите.**

Преводачът трябва да може да остане неутрален при връзката между засегнатото лице и преглеждащия специалист и «да не говори вместо лицето». Понякога този неутралитет е труден за спазване от страна на близките, когато въпросите за здравословното състояние на пациента засягат интимни теми, като например понесено насилие или тежко заболяване. Някои здравни служби използват професионални преводачи: осведомете се при тази служба.

За координатите на службите за превод  
**ISM-Interprétariat (Inter Service Migrants)**



**01 53 26 52 62**

24ч /24, 7д /7

*За превод по телефона се заплаща.*

1 Mentionne notamment la question des difficultés psychologiques et du dépistage de certains cancers.

1 Засяга въпроса за психичните смущения и откриването на някои ракови заболявания.

2 Nutrition, activité physique, prévention du tabagisme et de la consommation excessive d'alcool.

2 Хранене, физическа активност, превенция на тютюнопушенето и прекалената консумация на алкохол.



POUR VEILLER À SA SANTÉ

# ЗА ДА СЕ ГРИЖИТЕ ЗА ЗДРАВЕТО СИ

Профилактичен преглед за установяване на здравословното състояние	Bilan de santé <sup>1</sup>	32
Вирус на човешка имунна недостатъчност - СПИН (AIDS)	VIH-sida	36
Инфекции, предавани се по полов път (ППИ)	Infections sexuellement transmissibles (IST)	44
Вирусни хепатити В и С	Hépatites virales B et C	46
Туберкулоза	Tuberculose	50
Имунизации	Vaccination	54
Начин на живот	Mode de vie <sup>2</sup>	56
Контрацепция	Contraception	62
Здравето на децата Ви вкъщи	La santé de vos enfants à la maison	66

# Pour veiller à sa santé

Le dépistage précoce de certaines maladies permet de les soigner le mieux possible, c'est l'objectif du **bilan de santé** (p. 32).

Mais, dans tous les cas, mieux vaut prévenir que guérir : on peut se protéger et se soigner du **VIH-sida** (p. 36), des **infections sexuellement transmissibles** (p. 44), des **hépatites virales B et C** (p. 46) et de la **tuberculose** (p. 50).

La prévention pour une meilleure santé concerne aussi la **vaccination** (p. 54), le **mode de vie** (nutrition, activité physique, tabac, alcool, voir p. 56) et la **contraception** (p. 62).

# За да се грижите за здравето си

*Ранното откриване на някои заболявания позволява да се лекуват възможно най-добре - това е целта на **профилактичния преглед за установяване на здравословното състояние** (стр. 32).*

*Но при всички случаи по-добре е да се предпазите, отколкото да се лекувате: човек може да се предпази и да се лекува от **вируса на човешка имунна недостатъчност - СПИН** (стр. 36), **инфекции предавани се по полов път** (стр. 44), **вирусните хепатити В и С** (стр. 46) и **от туберкулоза** (стр. 50).*

*Профилактиката, гарантираща по-добро здраве засяга също така **имунизациите** (стр. 54), **начина на живот** (хранене, физическа активност, тютюнопушене, алкохол, виж стр. 56) и **контрацепцията** (стр. 62).*



# Bilan de santé

Pour toute personne n'ayant pas effectué d'examen médical depuis plus de 5 ans, et notamment pour les personnes récemment arrivées en France, un bilan de santé peut être utile. Il consiste en un examen médical, un examen dentaire, et la réalisation d'examens complémentaires en fonction des antécédents médicaux et des constatations du médecin.

## Examens proposés selon le pays d'origine :

- Pour tous les pays d'origine :
  - numération formule sanguine (NFS), pour dépister une anémie ou une hyperéosinophilie ;
  - sérologies de l'hépatite B (Ag HBs, Ac HBs, Ac HBc), de l'hépatite C et du VIH-sida ;
  - radiographie thoracique de face, pour dépister une tuberculose pulmonaire ;
  - examen parasitologique des selles (EPS), pour dépister une anguillulose intestinale présente en Asie du Sud, en Afrique subsaharienne et aux Antilles.
- En plus, pour les personnes d'Afrique de l'Ouest :
  - examen parasitologique des urines, pour dépister une bilharziose urinaire.
- En plus, pour les personnes d'Afrique du Nord, d'Asie du Sud, et pour tous en cas de risques personnels :
  - glycémie à jeun, pour dépister le diabète.

## Difficultés psychologiques

Certains problèmes de santé surviennent dans les périodes difficiles de la vie. En cas de difficultés pour dormir, de troubles de la mémoire et de la concentration, lorsqu'on ressent souvent une peur inexplicquée, il est très utile de demander de l'aide à un médecin ou à un psychologue (voir p. 22).

# Профилактичен преглед за установяване на здравословното състояние



За всяко лице, на което повече от 5 години не е правен медицински преглед и особено за лицата пристигнали скоро във Франция профилактичният преглед за установяване на здравословното състояние може да бъде полезен. Състои се от медицински преглед, преглед при зъболекар и провеждане на допълнителни изследвания в зависимост от предшестващи заболявания и установеното от лекаря.

## Предлагани прегледи според страната от която произхожда чужденецът:

- За всички страни на произход:
  - Кръвна картина (NFS), за да се открие анемия или хиперезинофилия;
  - Серологично изследване за хепатит В (HBs Ag, HBs Ac, HBc Ac), за хепатит С и за вируса на имунна недостатъчност при човек- СПИН;
  - Лицева рентгенография на гръдния кош за откриване на белодробна туберкулоза;
  - Паразитологично изследване на изпражнения (ПИИ) за откриване на чревна стронгилоидоза, разпространена в южна Азия, централна Африка и Антилите.
- И още, за лицата от западна Африка:
  - Паразитологично изследване на урина за откриване на билхарциоза в урината.
- И още, за лицата от северна Африка, южна Азия и при всички индивидуални случаи на риск:
  - Кръвна захар на гладно за откриване на диабет.

## Психологични затруднения:

Някои здравословни проблеми възникват в трудни периоди на живота. В случаи на нарушения на съня, паметта или концентрацията, при усещане на чест и необясним страх е много полезно да се поиска помощ от лекар или психолог (виж стр. 22).



## Bilan de santé

### **Certains cancers peuvent être dépistés suffisamment tôt pour être soignés**

- Dépistage du cancer du col de l'utérus tous les 2 à 3 ans pour les femmes en âge d'être enceinte.
- Dépistage du cancer du sein pour les femmes de 50 à 74 ans.
- Dépistage du cancer colorectal tous les 2 ans pour les femmes et les hommes de 50 à 74 ans.

### **Dépistage du saturnisme chez le jeune enfant**

Dans certains immeubles anciens et vétustes, les peintures peuvent contenir du plomb. Le plomb est dangereux pour les enfants : il faut consulter le médecin traitant ou le médecin de la PMI (voir p. 22).

### **Dépistage de la drépanocytose**

Il s'agit d'une maladie génétique qui peut toucher un enfant si ses deux parents sont transmetteurs. En France, le dépistage est réalisé à la naissance chez tout enfant dont l'un des parents est d'origine africaine, antillaise ou guyanaise.

### **Où pratiquer un bilan de santé ?**

Auprès de votre médecin traitant qui vous prescrira les examens à réaliser en laboratoire, ou auprès des Centres d'examen de santé de la Sécurité sociale (demandez à votre centre de sécurité sociale).

# Профилактичен преглед за установяване на здравословното състояние



## Някои ракови заболявания могат да бъдат открити достатъчно рано, за да бъдат лекувани:

- Изследвания за рак на шийката на матката на всеки 2-3 години при жени във фертилна възраст;
- Изследвания за рак на гърдата за жени от 50 до 74 години;
- Изследвания за колоректален рак на всеки 2 години за жени и мъже от 50 до 74 години.

## Откриване на сатурнизъм при малките деца:

в някои стари и овехтели сгради боите могат да съдържат олово. Оловото е опасно за децата: трябва да се прегледат от лекуващия лекар или лекаря от PMI (виж стр. 22).

## Откриване на дрепаноцитоза:

става дума за генетично заболяване, която може да засегне детето, ако двамата родители са носители. Във Франция, изследванията се осъществяват при раждането на всяко дете, на което един от родителите е от африкански, антилски или гвиански произход.

## Къде да се направи профилактичен преглед за установяване на здравословното състояние?

При Вашия лекуващ лекар, който ще назначи изследванията, които да се направят в лаборатория или в центровете за здравни прегледи на социално осигуряване (питайте във Вашия център за социално осигуряване).



# VIH-sida

## C'est quoi le « sida » ?

Le sida (syndrome d'immunodéficience acquise, « AIDS » en anglais) est une maladie provoquée par un virus appelé VIH (virus de l'immunodéficience humaine). Progressivement, ce virus détruit le système de défense de l'organisme : il s'attaque en particulier aux globules blancs appelés « lymphocytes CD4 ».

## Quelle différence y a-t-il entre « être séropositif » et « avoir le sida » ?

Être séropositif, c'est être porteur du virus, même si aucun signe de la maladie n'apparaît. Une personne séropositive peut vivre des années avec le virus en se sentant en bonne santé, sans que la maladie se déclare (mais attention : la personne peut transmettre le virus). Quand le nombre de CD4 est trop bas, des infections « opportunistes » graves peuvent survenir. C'est à ce stade que l'on parle de la maladie du sida.

## Comment se transmet le virus du sida ?

Trois voies de transmission sont possibles et ce sont les seules :

- **les relations sexuelles sans préservatif** avec une personne infectée ;
- **de la mère à l'enfant**, lors de la grossesse, de l'accouchement ou de l'allaitement maternel ;
- **le sang**, injections ou perfusions réalisées avec du matériel souillé, contact de sang infecté avec une plaie ouverte, transfusion sanguine non contrôlée.

**Il n'existe pas d'autres modes de transmission.** Le virus ne se transmet ni par la salive ni par les moustiques. On ne peut être contaminé par le virus en embrassant une personne séropositive, en lui serrant la main, en buvant dans le même verre qu'elle ou en partageant son repas.

# Вирус на човешка имунна недостатъчност - СПИН (AIDS)



## Какво е това «СПИН»?

СПИН (синдром на придобитата имунна недостатъчност, на английски език «AIDS») е заболяване, причинено от вирус наречен ВИНЧ (вирус на имунната недостатъчност при човека). Постепенно вирусът разрушава защитната система на организма: уврежда най-вече белите кръвни телца, наречени лимфоцити CD4.

## Каква е разликата между да си серопозитивен и да имаш «СПИН»?

Да си серопозитивен означава да си носител на вируса, дори и да няма нито един признак на болестта. Серопозитивно лице може да живее години с вируса като се намира в добро здраве, без да се изяви болестта (но внимание: лицето може да предава вируса). Когато броят на CD4 стане много нисък, могат да възникнат тежки опортюнистични инфекции. В този стадий говорим вече за болестта СПИН.

## Как се предава вирусът на СПИН?

3 пътя на предаване са възможни и те са единствени:

- **сексуалните отношения без презерватив със заразено лице;**
- **от майката на детето** по време на бременността, раждането или кърмене;
- **кръвта:** инжекции или кръвопреливания, осъществени със замърсен материал, контакт със заразена кръв на открита рана, неконтролирано преливане на кръв.

**Не съществуват други начини на заразяване.** Вирусът не се предава нито чрез слюнката, нито чрез комарите. Не можете да бъдете заразени с вируса, когато целувате серопозитивно лице, когато му стискате ръката, когато се пие от една и съща чаша или когато се храните заедно.



## VIH-sida

### Comment éviter d'être contaminé par le VIH ?

Le seul moyen de se protéger du virus du sida lors d'un rapport sexuel est d'utiliser un préservatif. Il existe des préservatifs masculins et féminins. Ils protègent du virus du sida, des infections sexuellement transmissibles (IST, voir p. 44) et des grossesses non désirées.

Les préservatifs s'achètent en pharmacies, dans les supermarchés et dans des distributeurs. Certaines associations les délivrent gratuitement.



**Respectez bien le mode d'emploi du préservatif**  
(en cas de doute, demandez à votre médecin) :

- vérifiez que l'emballage porte la mention « CE » ;
- vérifiez la date limite d'utilisation ;
- un préservatif ne doit servir qu'une seule fois ;
- il ne faut surtout pas superposer 2 préservatifs.

### Et si l'on veut arrêter d'utiliser le préservatif ?

Dans le cadre d'une relation durable et avant de cesser d'utiliser le préservatif, il est important de **faire le test de dépistage** :

- si le test est négatif pour les deux partenaires et si les deux partenaires sont fidèles l'un à l'autre, il est alors possible d'abandonner le préservatif. Attention, en cas de relation avec un autre partenaire, il est impératif d'utiliser un préservatif ;
- si le test est positif, cela permet d'être soigné mais aussi de prendre des précautions pour ne pas transmettre le virus, en utilisant un préservatif.

## Вирус на човешка имунна недостатъчност - СПИН (AIDS)



### Как да се избегне заразяването с ВИЧ?

Единственият начин да се предпазите от вируса на СПИН при полов контакт е да се използва презерватив. Съществуват мъжки и женски презервативи. Те предпазват от вируса на СПИН, от полово предаваните инфекции (IST, виж стр. 44) и от нежелана бременност. Презервативите се купуват в аптеката, супермаркета и от автомати. Някои асоциации ги раздават безплатно.



**Спазвайте добре начина на употреба на презерватива**  
(в случай на съмнение, попитайте Вашия лекар) :

- проверете дали опаковката има надпис «СЕ»;
- проверете крайния срок на годност;
- един презерватив трябва да се употребява само един път;
- не трябва да се наслагват 2 презерватива.

### И ако искаме да спрем да използваме презерватив?

В рамките на една продължителна връзка и преди да се спре употребата на презерватив е важно да се направи **тест за откриване**:

- ако тестът е отрицателен за двамата партньори и ако те са верни един на друг, тогава е възможно да се изостави презерватива. Внимание, в случай на връзка с друг партньор, задължително е да се използва презерватив;
- ако тестът е положителен, това позволява да бъде лекуван, но също така да се вземат предпазни мерки, за да не де предаде вируса като се използва презерватив.



## VIH-sida

### Quand faire un test de dépistage du VIH ?

Il faut faire un test de dépistage si l'on a pris un risque.

« Prendre un risque », cela signifie :

- que l'on n'a pas utilisé de préservatif pour une pénétration (vaginale ou anale) ou pour un rapport bouche/sexue ;
- que le préservatif a craqué ;
- que l'on a reçu, dans le passé, une perfusion ou une injection avec du matériel souillé.

La contamination n'est pas systématique mais il suffit d'avoir pris l'un de ces risques **une fois** pour risquer d'être contaminé. C'est pourquoi il est très important de consulter un médecin sans attendre. Le médecin respecte le secret professionnel et la confidentialité des entretiens.

### Où faire un dépistage du VIH ?

Il existe plusieurs possibilités : dans les Consultations de dépistage anonyme et gratuit (CDAG), chez le médecin, dans un centre de planification familiale, dans un centre spécialisé pour les infections sexuellement transmissibles (IST), dans un hôpital...

**Dans un CDAG, le test est gratuit pour tous.** Il est également anonyme : on n'a pas besoin de donner son nom et, aucun papier n'est à présenter.

**Vous venez d'être exposé(e) à un risque :**  
**Signalez-le au plus tôt, si possible dans les 4 heures**  
**qui suivent la prise de risque, au plus tard dans les 48 heures.**  
**Demandez une prophylaxie d'urgence.**

## Вирус на човешка имунна недостатъчност - СПИН (AIDS)



### Кога да се направи тест за откриване на ВИЧ?

Трябва да се направи тест за откриване, ако е възникнал риск. Възникване на риск означава:

- когато не е използван презерватив при проникване (вагинално или анално) или при връзка уста/полов орган;
- когато презервативът се скъса;
- когато сте получили в миналото кръвопреливане и/или инжекция със замърсени инструменти.

Заразяването не е систематично, но е достатъчно да е възниквал един от тези рискове **еднократно**, за да възникне риск от заразяване. Поради това е много важно, без забавяне, да бъдете прегледан от лекар. Лекарят спазва професионалната тайна и поверителността на разговорите.

### Къде да се изследваме за СПИН?

Съществуват няколко възможности: в консултациите за анонимно и безплатно откриване (CDAG), при лекаря, в центъра за семейно планиране, в специализиран център, за полово предавани инфекции (IST), в болница...

**В CDAG тестът е безплатен за всички.** Той е също така анонимен: няма нужда да си давате името и не се представя никакъв документ.

Току що сте се изложили на риск:  
Сигнализирайте възможно най-рано, ако е възможно  
до 4 часа след излагането на риск  
И най-късно до 48-ия час.  
Поискайте профилактично лечение по спешност.



## VIH-sida

Deux situations se présentent :

- **Vous avez pris un risque il y a moins de 48 heures (2 jours)** avec un(e) partenaire dont vous savez qu'il(elle) est séropositif(ve) ou avec un(e) partenaire dont vous ne savez pas si il(elle) est ou non séropositif(ve) : rendez-vous **au plus vite**, si possible avec votre partenaire, aux urgences d'un hôpital. Le médecin examinera avec vous la situation et vous proposera éventuellement un traitement de un mois, qui peut empêcher la contamination.
- **Vous avez pris un risque il y a plus de 48 heures** : consultez **rapidement** votre médecin ou allez dans une Consultation de dépistage anonyme et gratuit (CDAG) ou à l'hôpital. On vous dira quand faire le test et on vous donnera tous les conseils utiles.

Si vous avez un doute, n'hésitez pas à consulter le plus tôt possible. En attendant les résultats du test, les partenaires devront se protéger.

### Comment aider une personne séropositive ?

Les personnes séropositives ont besoin d'être entourées et de savoir qu'elles peuvent compter sur leur famille ou leurs amis. Le principal est de savoir être présent lorsqu'elles en ressentent le besoin. Sida Info Service peut répondre à des questions difficiles, apporter un soutien moral et orienter vers des associations locales.



**Pour toute information, appelez Sida Info Service :  
0800 840 800 (gratuit, 24 h/24)**

## Вирус на човешка имунна недостатъчност - СПИН (AIDS)



Съществуват две възможности:

- **Изложили сте се на риск, преди по-малко от 48 часа (2 дни)** с партньор, за когото знаете, че е серопозитивен/на или с партньор, за когото/която не знаете дали е серопозитивен/на или не е: идете възможно **най-бързо**, ако е възможно с партньора/партньорката в спешното отделение на болница. Лекарят ще направи преглед на ситуацията и ще Ви предложи евентуално лечение за 1 месец, което може да предотврати заразяването.
- **Ако са минали повече от 48 часа от риска:** прегледайте се най-бързо при лекаря си или посетете консултацията за анонимно и безплатно изследване (CDAG) или в болницата. Ще Ви кажат кога да направите изследването и ще Ви дадат всички полезни съвети.

Ако се съмнявате, не се колебайте да отидете на преглед възможно най-рано. Докато очакват резултатите от тестовете, партньорите трябва да се предпазват.

### Как да се помогне на серопозитивно лице?

Серопозитивните лица имат нужда да бъдат обградени с грижи и да знаят, че могат да разчитат на семейството и приятелите си. За тях най-важното е да бъдат при тях, когато усетят нуждата. Информационна служба за СПИН (Sida Info Service) може да отговори на трудни въпроси, да предостави морална подкрепа или да ориентира към местни асоциации.



За всякаква информация позвънете на  
Sida Info Service 0800 840 800 (безплатно, 24ч/24)



# Infections sexuellement transmissibles (IST)

Les IST les plus fréquentes sont la syphilis, l'hépatite B, les chlamydiae, les gonocoques et l'herpès génital. Ce sont des infections bactériennes ou virales transmises par voie sexuelle lors de rapports non protégés (sans préservatif).

**On peut ne ressentir aucun signe de maladie**, et pourtant certaines IST peuvent avoir de graves conséquences (entraîner notamment une stérilité chez la femme chez l'homme, ou les deux).

Elles peuvent aussi présenter certains **signes visibles** (verrue, bouton ou plaie sur le sexe, écoulement purulent...). Il est donc important de les dépister tôt pour les traiter efficacement. Comme pour le VIH-sida, le seul moyen de s'en protéger est l'usage du préservatif à chaque rapport.

**Pour le dépistage d'une IST : parlez-en avec votre médecin traitant ou le médecin d'un centre spécialisé sur les IST (demandez les coordonnées à Sida Info Service).**



**0800 840 800 (gratuit, 24 h/24)**



# Инфекции, предавани се по полов път (ППИ)



Най-чести полово предавани инфекции са сифилис, хепатит В, хламидиазите, гонококциите и още генитален херпес. Това са бактериални или вирусни инфекции, предавани по полов път, при полови контакти без предпазни средства (без презерватив).

**Може да не се усети никакъв признак на заболяване** и въпреки това някои полово предавани инфекции могат да имат тежки последици (да доведат по-специално до стерилитет при жената, при мъжа или при двамата).

Могат да се представят с някои **видими признаци** (брадавица, пъпка или рана на половия орган, гнойно течение...). Следователно е важно да се откриват рано, за да се лекуват ефикасно. Както и за СПИН, единственото средство да се предпазите от тях е употребата на презерватив при всеки полов акт.

**За откриването на полово предавана инфекция**  
Говорете с Вашия лекуващ лекар или с лекар от специализиран център по полово предавани инфекции (искайте координатите от информационна служба за СПИН (Sida Info Service)).





# Hépatite virale B

Les virus de l'hépatite B ou C peuvent être responsables d'infections aiguës et/ou chroniques à l'origine de complications graves du foie.

- **L'hépatite B chronique** est plus souvent rencontrée chez les personnes originaires d'Afrique de l'Ouest, d'Asie de l'Est, d'Afrique centrale, d'Europe de l'Est et d'Afrique du Nord.

## **Il existe 4 modes de transmission du virus de l'hépatite B (VHB) :**

- les relations sexuelles non protégées ;
- le contact direct ou indirect avec du sang infecté (piqûre, contact des muqueuses avec du matériel souillé, usage de drogues par voie intraveineuse ou par le nez, piercing, tatouage en l'absence de règles strictes d'hygiène) ;
- la transmission de la mère à l'enfant ;
- les contacts non sexuels des personnes vivant avec un sujet infecté, par partage d'objets de toilette piquants ou coupants (rasoir, brosse à dents...).

## **Il est important de dépister la maladie et de s'en protéger.**

Selon les résultats du dépistage, une vaccination pourra être proposée par le médecin.

# Вирусен хепатит В



Инфекциите с хепатитните вируси В и С могат да са причина за остра и/или хронична инфекция, която е причина за тежки усложнения на черния дроб.

- **Хроничният хепатит В** се среща по-често при лица, произхождащи от Западна Африка, Източна Азия, Централна Африка, Източна Европа и Северна Африка.

## **Вирусът на хепатит В се предава по 4 начина (HBV):**

- полови контакти без предпазни средства;
- пряк или непряк контакт със заразена кръв (инжекция, контакт на лигавица със замърсен инструмент, употреба на наркотици по интравенозен път или през носа, пиърсинг, татуиране при отсъствие на строги хигиенни мерки);
- предаване от майката на детето;
- не полови контакти на лицата, живеещи заедно със заразено лице посредством общи остри или режещи тоалетни принадлежности (бръснач, четка за зъби...).

## **Много е важно да се открие заболяването и да се предпази от него.**

В зависимост от резултатите от изследванията, лекарят може да предложи имунизирание.



# Hépatite virale C

- **L'hépatite C chronique** se rencontre plus souvent chez les personnes originaires d'Afrique centrale, d'Europe de l'Est, d'Afrique du Nord, d'Asie centrale, d'Asie du Sud, du Proche-Orient et d'Amérique du Sud.  
Plus l'hépatite est dépistée tôt, plus la personne peut bénéficier de soins précocement.

**On recherche en particulier le virus de l'hépatite C (VHC),**  
s'il existe des situations à risque :

- actes médicaux réalisés avant 1992 en France (intervention chirurgicale lourde, séjour en réanimation, greffe, transfusion, accouchement difficile...)
- hémodialyse ;
- utilisation de drogues par voie intraveineuse ou par le nez ;
- enfants nés de mères séropositives pour le VHC ;
- partenaires sexuels des personnes atteintes par le VHC ;
- personnes s'étant fait faire un tatouage ou un piercing ;
- personnes ayant été en prison.

# Вирусен хепатит С



- **Хроничният хепатит С** се среща по-често при лица произхождащи от Централна Африка, Източна Европа, Северна Африка, Централна Азия, Южна Азия, Близкия Изток и Южна Америка. Колкото по-рано се открие хепатитът, толкова по-рано може да се лекува лицето.

**Вирусът на хепатит С се търси (HCV)**, ако съществуват рискови ситуации:

- медицински актове, извършени във Франция преди 1992 г. (тежка хирургическа интервенция, престой в реанимация, трансплантация, кръвопреливане, тежко раждане...);
- хемодиализа ;
- употреба на наркотици по венозен път или през носа;
- деца, родени от серопозитивни за HCV майки;
- сексуалните партньори на лицата заразени с HCV;
- лица с татуировка, пиърсинг;
- лица, които са пребивавали в затвор.



# Tuberculose

**La tuberculose est une maladie infectieuse** dont le microbe responsable se nomme bacille de Koch ou « BK ».

La maladie peut toucher tous les organes mais elle atteint le plus souvent les poumons : on parle de tuberculose pulmonaire, qui est la seule forme de tuberculose contagieuse.

La maladie se transmet en respirant des BK au contact étroit d'un malade qui tousse et envoie des BK dans l'air.

**Le signe le plus fréquent de la maladie est la toux persistante, avec ou sans crachats (expectorations)**

On peut souffrir aussi de douleurs thoraciques, d'essoufflement, de fatigue, de fièvre, de sueurs nocturnes et d'amaigrissement.

En cas de toux depuis plus de un mois, il faut consulter rapidement un médecin qui prescrira une radiographie des poumons et une recherche de BK dans les crachats (examen direct et cultures).

Il faut apporter toutes les anciennes radiographies au médecin qui pourra les comparer avec les nouvelles radiographies.

**Plus la maladie est soignée tôt, moins elle s'aggrave et moins elle se transmet aux proches.**

Si le malade est contagieux, il doit être hospitalisé le temps que le traitement stérilise les crachats, pour une durée d'au moins 15 jours.

**La découverte d'un cas de tuberculose conduit à une enquête médicale dans l'entourage du malade pour rechercher et traiter d'autres personnes infectées ou malades**

Il est donc très important de répondre aux convocations, surtout s'il y a des enfants, des femmes enceintes, des personnes immunodéprimées ou âgées dans l'entourage. Le centre antituberculeux est tenu au secret professionnel (confidentialité).

# Туберкулоза



**Туберкулозата е инфекциозно заболяване,** Туберкулозата е инфекциозно заболяване, чийто причинител е бацилът на Кох или «БК». Заболяването може да засегне всички органи, но най-често засяга белите дробове: говори се за белодробна туберкулоза, която е единствената заразна форма на тази болест. Заболяването се предава като се вдишат БК при тесен контакт с болен, който кашля и разпръсква БК във въздуха.

**Най-честият признак на болестта е персистираща кашлица, с или без хракчи (експекторации).**

Могат да се усещат още болки в гърдите, задух, умора, висока температура, нощни изпотявания и отслабване. При случай на кашлица с давност повече от 1 месец, трябва да се проведе неотложно преглед при лекар, който ще назначи рентгенова снимка на белите дробове и търсене на БК в хракките (пряко изследване и култури). На лекаря трябва да се занесат всички стари рентгенограми, той може да ги сравни с новите снимки.

**Колкото по-рано се лекува заболяването, толкова по-малко се влошава и по-малко се предава на близките.**

Ако болният е заразен, той трябва да се хоспитализира за времето, докато хракките станат стерилни от лечението за срок от поне 15 дни.

**Откриването на случай на туберкулоза води до медицинска анкета сред обкръжението на болния, за да се открият и лекуват други заразени или болни лица.**

Следователно, много е важно да се отговори на поканата за преглед, особено ако в обкръжението има деца, бременни жени, лица с потиснат имунитет или възрастни хора. Антитуберкулозният център спазва професионалната тайна (конфиденциалност).



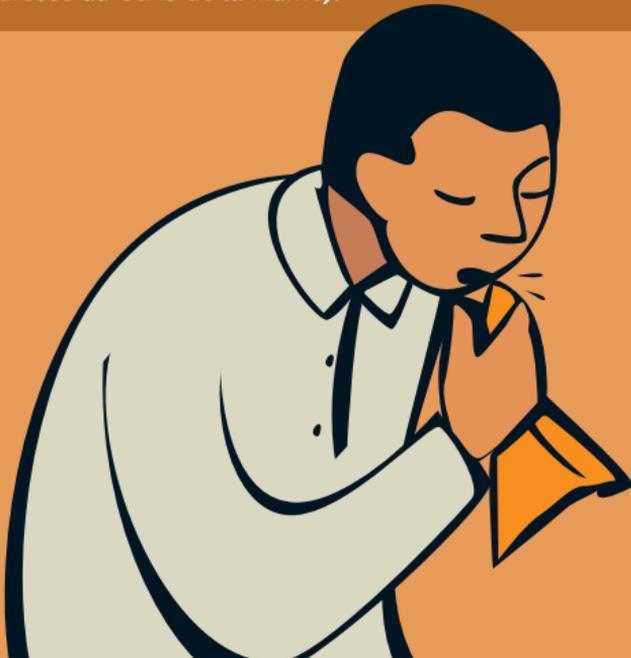
## Tuberculose

### **Le traitement de la tuberculose associe plusieurs antibiotiques**

Il guérit la maladie à condition d'être pris chaque jour pendant au moins 6 mois.

#### **Où consulter pour soigner la tuberculose ?**

- Avec la sécurité sociale « de base », la CMU complémentaire l'AME (voir p. 8-18), on peut consulter un médecin pour dépister la maladie et commencer le traitement.
- Les Centres de lutte antituberculeuse (Clat) sont des services publics qui soignent gratuitement tous les malades, avec ou sans papiers. Ils sont présents dans chaque département (demandez l'adresse au CCAS de la mairie).





### **Лечението на туберкулозата съчетава приложението на няколко антибиотика.**

То лекува болестта, при условие че се приема всеки ден в продължение на поне 6 месеца.

#### **Къде да се прегледаме, за да се лекува туберкулозата?**

- Със социалното осигуряване, допълнителната СМУ или АМЕ (виж стр. 8-18), може да се прегледате при лекар, за да се открие заболяването и да се започне лечението.
- Центровете за борба с туберкулозата (CLAT) са обществени служби, които лекуват безплатно всички болни, с или без документи. Те се намират във всеки департамент (поискайте адреса от ССАС на кметството).



# Vaccination

Les vaccinations constituent un des moyens essentiels de **prévention de certaines maladies infectieuses**. Leur objectif est de protéger chaque personne contre une maladie et de lutter contre les épidémies. En France, la qualité des vaccins fait l'objet d'une surveillance rigoureuse.

## Le calendrier vaccinal en France

Les vaccins suivent un calendrier régulièrement mis à jour par le ministère de la Santé, disponible auprès des centres de vaccination et des PMI (voir p. 22) :

- certains vaccins sont obligatoires : diphtérie, tétanos, poliomyélite et tuberculose (BCG) dans certains cas ;
- d'autres sont recommandés selon l'âge, le sexe et l'exposition à certains risques.

**Le calendrier vaccinal traduit en 8 langues est téléchargeable sur le site de l'Anaem :**



**[www.anaem.social.fr/IMG/pdf/Vaccination.pdf](http://www.anaem.social.fr/IMG/pdf/Vaccination.pdf)**

## Où se faire vacciner ?

Les vaccinations obligatoires sont assurées gratuitement dans les centres de vaccination et à la PMI pour les enfants jusqu'à 6 ans (demander les adresses au CCAS de la mairie). Certains départements ont élargi la gratuité à d'autres vaccinations, dont l'hépatite B.

Les centres de santé et les médecins traitants assurent également le suivi des vaccinations. Les vaccins sont presque tous remboursés à 65 % par la Sécurité sociale ; ils sont intégralement pris en charge avec la CMU complémentaire ou l'AME (voir p. 12-18).



**Attention ! Il n'existe pas de vaccin contre le VIH-sida, c'est pourquoi la prévention est importante.**

# Имунизации



Имунизациите представляват едно от основните средства за **предпазване от някои инфекциозни заболявания**. Целта им е да предпазят всяко лице от заболяване и да се борят с епидемии. Във Франция качеството на ваксините подлежи на много строг контрол.

## Имунизационен календар във Франция.

Имунизациите следват календар, който редовно се осъвременява от министерството на общественото здраве и е на разположение в имунизационните центрове и PMI (виж стр. 22):

- някои ваксини са задължителни: дифтерия, тетанус, полиомиелит и туберкулоза (BCG) в някои случаи;
- други са препоръчани според възрастта, пола и излагането на някои рискове.

**Имунизационният календар е преведен на 8 езика и може да се снее от сайта на Anaem : [www.anaem.social.fr/IMG/pdf/Vaccination.pdf](http://www.anaem.social.fr/IMG/pdf/Vaccination.pdf)**



## Къде да се имунизирате?

Задължителните имунизации са осигурени безплатно в имунизационните центрове и в PMI за деца до 6 години (поискайте адресите в CCAS на кметството). Някои департаменти са разширили броя на безплатните ваксини, между които хепатит В.

Здравните центрове и лекуващите лекари осигуряват проследяването на имунизациите. 65% от стойността на почти всички ваксини се възстановяват от социалното осигуряване; те са изцяло безплатни с допълнителната CMU или AME (виж стр. 12-18).



**Внимание:** не съществува ваксина срещу вируса на имунна недостатъчност при човека - СПИН, поради което превенцията е много важна.



## Mode de vie / Nutrition

### Nutrition et activité physique

Chacun mange à sa façon, selon ses habitudes, son âge, son appétit, ses dépenses physiques. Mais une règle est valable pour tous : **manger un peu de tout, chaque groupe d'aliments devant être représenté à chaque repas.**

Pour économiser de l'argent, acheter les fruits et légumes de saison et faire ses courses en fin de marché.

Pour rester en bonne santé, voici quelques conseils à suivre, chaque jour :



- fruits et légumes (frais, en conserve ou surgelés) : au moins 5 par jour ;



- pains, céréales, pommes de terre et légumes secs : à chaque repas et selon l'appétit ;



- lait et produits laitiers (yaourts, fromages) : 3 par jour. Les produits laitiers ne sont pas réservés aux enfants ;



- viandes, volaille, produits de la pêche et œufs : 1 à 2 fois par jour ;



- matières grasses ajoutées : limiter la consommation. Attention aux aliments frits, aux chips, aux noix de cajou... On peut mesurer l'huile de cuisson plutôt que de verser « à vue » l'huile dans le plat : une à deux cuillerées par jour et par personne ;



## Хранене и физическа активност.

Всеки се храни по свой начин, според навиците си, възрастта, апетита и физическото натоварване. Но за всички важи едно правило: **да се яде по малко от всичко, като всяка група храни да присъства на всяко хранене.** За да се пестят пари, купувайте сезонни плодове и зеленчуци и пазарувайте в края на пазарния ден.

За да запазите добро здраве се препоръчва да спазвате няколко съвета всеки ден:



- плодове и зеленчуци (пресни, консервирани или замразени): поне 5 на ден;



- Хляб, зърнени храни, картофи и изсушени зеленчуци: на всяко хранене и според апетита;



- Мляко и млечни продукти (кисело мляко, сирена): 3 пъти на ден. Млечните продукти не са предназначени само за деца;



- Меса, пилета, продукти от риболов и яйца: 1 до 2 пъти на ден;



- Прибавени мазнини: да се ограничи консумацията. Внимание за пържените храни, пържени картофи, кашу... Олиото за пържене може да се измери, вместо да се сипва на око в съда: една до две лъжици на ден на човек;



## Mode de vie / Nutrition / Tabac



- produits sucrés : limiter la consommation.  
Attention aux boissons sucrées et aux aliments qui sont à la fois gras et sucrés (pâtisseries, glaces, sucreries, barres chocolatées...);



- boissons : eau à volonté. Penser aussi à diminuer la quantité de sucre dans les boissons chaudes.  
En France, on peut boire l'eau du robinet : elle est saine.  
Limiter la consommation de boissons alcoolisées ;



- sel : limiter la consommation ;



- activité physique : pratiquer au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide par jour. Il ne s'agit pas forcément de sport, ce peut être marcher à pied, monter les escaliers, faire le ménage...

**Pour les enfants, limiter le temps passé devant la télévision. Préférer des activités à l'extérieur.**



Pour en savoir plus : [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

### Tabac

Pour rester en bonne santé, il est recommandé de ne pas fumer (surtout en cas de grossesse). Éviter en particulier de fumer en présence d'enfants, de femmes enceintes et de personnes sensibles (asthme). Fumer provoque des cancers et des maladies cardiovasculaires comme l'infarctus.



Pour en savoir plus : [www.tabacinfoservice.fr](http://www.tabacinfoservice.fr)

**Tabac Info Service 0825 309 310**

de 8 h à 20 h du lundi au samedi (0,15 €/min)



## Начин на живот/ Хранителен режим/Тютюнопушене



- Захарни изделия: да се ограничи консумацията. Да се внимава със сладките напитки и храните, които са едновременно мазни и сладки (тестени изделия, сладолед, сладкарски изделия, шоколад...),



- Напитки: вода в неограничено количество. Да се помисли за намаляване количеството на захарта в топлите напитки. Във Франция водата от чешмата може да се пие: тя е безопасна. Да се ограничи консумацията на алкохолни напитки.



- Сол: да се ограничи консумацията.



- Физическа активност: да се практикува еквивалент на поне 30 минути бързо ходене на ден. Не става дума задължително за спорт, може да става дума за ходене, качване на стълби, домакинска работа...

**При децата да се ограничи времето прекарано пред телевизора. Да се предпочитат дейности на открито.**



**За информация: [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)**

### Тютюнопушене.

За да бъдете здрави, се препоръчва да не се пуши (особено при бременност). Да се избягва особено пушене в присъствие на деца, на бременни жени и чувствителни хора (астма). Пушенето предизвиква ракови и сърдечно съдови заболявания като инфаркт.



**За повече информация: [www.tabacinfoservice.fr](http://www.tabacinfoservice.fr)  
Tabac Info Service 0825 309 310**

от 8 до 20 ч. от понеделник до събота. (0.15 €/мин)





## Mode de vie / Alcool

### Alcool

Pour rester en bonne santé, il est recommandé de ne pas consommer plus de 3 verres d'alcool par jour pour les hommes et 2 verres pour les femmes. Il ne faut pas du tout boire d'alcool dans certaines situations :

- prise de médicaments ;
- maladie chronique (épilepsie, hépatite) ;
- grossesse ou allaitement : l'alcool est dangereux pour le bébé ;
- conduite de véhicule ou machine dangereuse.

**Il y a la même quantité d'alcool dans un demi de bière, une coupe de champagne, un ballon de vin, un verre de pastis...**



Consommés au-delà de 3 verres par jour pour l'homme et de 2 pour la femme, tous les alcools présentent le même danger.

**Pour rester en bonne santé, diminuez votre consommation.**



Pour en savoir plus :  
Écoute Alcool 0811 91 30 30 (7 j/sur 7)



### Алкохол.

За да бъдете здрави, се препоръчва да не се консумират повече от три чаши алкохол на ден за мъжете и две чаши за жените. В някои случаи изобщо не бива да се употребява алкохол:

- при приемане на медикаменти;
- хронични заболявания (епилепсия, хепатит);
- бременност и кърмене: алкохолът е опасен за бебето;
- управление на превозно средство или опасна машина.

**Еднакво количество алкохол се съдържа в една малка бира, в чаша шампанско, чаша вино, чаша мастика...**



Консумацията на повече от 3 чаши на ден за мъжете, 2 чаши за жените, независимо от какъв вид алкохол, представлява еднаква опасност.

**За да запазите здравето си, намалете консумацията.**



**За повече информация:  
Écoute Alcool 0811 91 30 30 (7 дни от 7)**



# Contraception

## Quel moyen utiliser pour éviter une grossesse ?

Il existe un grand nombre de moyens de contraception :

- **Le préservatif (masculin ou féminin)** : il est à usage unique. Il permet d'éviter une grossesse, il protège du VIH-sida et des autres infections sexuellement transmissibles (IST) (voir p. 44). Le préservatif féminin permet de se protéger si le partenaire n'utilise pas le préservatif masculin. Il est en vente en pharmacies (environ 2 €) et délivré gratuitement par certaines associations.
- **La pilule contraceptive** : elle est prescrite par un médecin pour éviter les grossesses et il faut la prendre très régulièrement. Lorsqu'on vient de rencontrer son(sa) partenaire, ou lorsqu'on a différents partenaires, il est important d'utiliser, en plus de la pilule, le préservatif pour être protégé du VIH et des IST (voir p. 38 et 44). Coûtant de 3 à 7 € pour 3 mois, certaines pilules sont remboursées par la Sécurité sociale ou l'AME.
- **Les dispositifs intra-utérins** (stérilets) sont efficaces pendant plusieurs années. Ils sont pris en charge par la Sécurité sociale.
- **L'implant** est posé sous la peau du bras et reste actif pendant 3 ans. Il est pris en charge par la Sécurité sociale.
- **Le timbre et l'anneau contraceptifs** délivrent des hormones comme la pilule. Ils ne sont pas pris en charge par la Sécurité sociale.
- **Les méthodes locales** (capes, spermicides...) : voir avec un médecin ou une sage-femme.

# Контрацепция



## Кое средство да се използва, за да се избегне бременност?

Съществува голям брой противозачатъчни средства:

- **Презервативът (мъжки или женски).** Той е за еднократна употреба. Позволява да се избегне бременност, предпазва от ВИНЧ - СПИН и от другите инфекции, предавани по полов път (IST). Женският презерватив позволява да се предпазите, ако партньорът мъж не използва мъжки презерватив. Продава се в аптеките (около 2 €) и се раздава безплатно от някои асоциации.
- **Контрацептивна таблетка.** Тя се изписва от лекар, за да се избягнат бременности и трябва да се приема редовно. При нов партньор/ка партньор/ка или когато имате различни партньори/ки е много важно да се използва освен таблетката и презерватив, за да сте предпазени от ВИНЧ и ППИ (виж стр. 38-44). Някои таблетки, от 3 до 7 € за 3 месеца, се заплащат от социалното осигуряване или АМЕ.
- **Вътре маточни песари (спирали)** са ефикасни в продължение на няколко години. Те се поемат от здравната осигуровка.
- **Имплантът** се поставя под кожата на ръката и действа в продължение на 3 години. Поема се от Социалното осигуряване.
- **Контрацептивните лепенки и пръстен** освобождават хормони като таблетката. Те не се поемат от здравната осигуровка.
- **Локални методи:** мембрани, спермициди... Консултирайте се с лекар или акушерка.



## Contraception

Les centres de planification familiale (CPEF ou planning familial) assurent les consultations et la délivrance gratuites des moyens de contraception.



**Écoute Sexualité Contraception : 0800 803 803**  
**[www.sante.gouv.fr](http://www.sante.gouv.fr) (mot-clé : contraception)**

- En cas d'oubli de pilule, de rapport sexuel non protégé et/ou de préservatif qui a craqué, il existe des méthodes de « contraception d'urgence » pour éviter de poursuivre la grossesse. Il faut consulter au plus vite le médecin, le pharmacien ou le centre de planning familial.
- L'interruption volontaire de grossesse (IVG) est autorisée en France jusqu'à 12 semaines de grossesse ou 14 semaines de retard de règles. Si la femme ne souhaite pas poursuivre la grossesse, elle doit consulter au plus vite son médecin ou le centre de planification familiale.

*Planning  
familial* ▶





Центровете за семейно планиране (CPEF или семейно планиране) осигуряват прегледите и свободното безплатно отпускане на контрацептивни средства.



**Écoute Sexualité Contraception : 0800 803 803**  
**[www.sante.gouv.fr](http://www.sante.gouv.fr) (ключова дума: contraception)**

- В случай на забравяне приема на таблетката, на полов контакт без предпазни средства и/или презерватив, който се е скъсал, съществуват методи на «контрацепция по спешност», за да се избегне бременността. Възможно най-бързо трябва да се обърнете към лекар, фармацевт или в центъра за семейно планиране.
- Изкуственото прекъсване на бременността (ИПБ) във Франция е разрешено до 12 седмица на бременността или до 14 седмици на закъснение на цикъла. Ако жената не желае да износи бременността, трябва да бъде прегледана от лекаря си или в центъра за семейно планиране.



# La santé de vos enfants à la maison

Dans la maison, il existe pour les enfants des dangers que l'on peut éviter en ayant en tête quelques conseils :

- ne jamais laisser un enfant seul dans une pièce avec une fenêtre ouverte ;
- ranger les médicaments et les produits d'entretien dans des endroits inaccessibles pour les enfants ;
- ne pas laisser de petits objets ou des petits aliments durs à la portée des enfants ;
- ne jamais laisser un enfant seul dans son bain ;
- toujours garder une main sur bébé quand il est sur une table à langer ;
- rester avec un enfant qui mange sur une chaise haute : la chaise peut se renverser, l'enfant peut glisser et tomber.



# Здравето на децата Ви вкъщи



У дома, за децата съществуват опасности, които могат да бъдат избегнати като се спазват няколко съвета:

- никога да не се оставя дете само в стая с отворен прозорец ;
- да се подреждат лекарствата и битовата химия на места, които са недостъпни за деца;
- да не бъдат достъпни за децата дребни вещи или дребни твърди храни;
- никога да не се оставя само дете във ваната;
- винаги прикрепвайте с ръка бебето, когато е на масата за повиване;
- стойте до детето, което се храни на висок стол: столът може да се обърне, детето може да се хлъзне и да падне.



POUR UN SOUTIEN JURIDIQUE ET SOCIAL

# ЗА ЮРИДИЧЕСКА И СОЦИАЛНА ПОДКРЕПА

Droit d'asile

Право на убежище 72

---

Droit au séjour en cas de maladie très grave

Право на пребиваване в случай на много тежко заболяване 74

---

Soutien juridique

Юридическа помощ 76

---

Protection sociale

Социална защита 80

---

Besoins du quotidien

Ежедневни нужди 84

---

# Pour un soutien juridique et social

Les étrangers vivant en France doivent détenir un titre (autorisation) de séjour délivré par la préfecture du lieu de domicile.

Les personnes craignant des persécutions dans leur pays peuvent **demandeur l'asile** (p. 72).

Celles qui sont atteintes **d'une maladie très grave peuvent demander un titre de séjour** pour la durée de leurs soins (p. 74). Un **soutien juridique** est souvent nécessaire (p. 76).

Les **droits sociaux (protection sociale)** dépendent du titre de séjour (p. 80). Des aides sont possibles pour les **besoins du quotidien** (p. 84).

# За юридическа и социална подкрепа

Чужденците, живеещи във Франция трябва да притежават документ (разрешение) за пребиваване издаден от префектурата по местоживеене. Лицата, страхуващи се от преследване в страната им могат да **поискат убежище** (стр. 72). Тези, които страдат от **много тежко заболяване могат да поискат разрешение за пребиваване** за времето на тяхното лечение (стр. 74). Често е необходима **юридическа помощ** (стр. 76).

**Социалните права (социална закрила)** зависят от разрешението за пребиваване (стр. 80). Възможни са помощи за **ежедневните нужди** (стр. 84).



# Droit d'asile

Les personnes ayant fui la persécution peuvent faire une demande d'asile afin d'obtenir le **statut de réfugié** (carte de résident de 10 ans) ou la **protection subsidiaire** (carte de séjour de 1 an) accordés par l'Ofpra (Office français de protection des réfugiés et apatrides). Il faut d'abord se présenter à la préfecture de son lieu de domicile pour être autorisé à séjourner légalement, puis adresser dans les **21 jours** à l'Ofpra le dossier remis par la préfecture, dans lequel il faut raconter en français (ou faire traduire) les motifs de la demande d'asile.

**Ofpra - 201, rue Carnot - 94136 Fontenay-sous-Bois Cedex**

Pour s'y rendre depuis Paris : RER A4, station « Val-de-Fontenay »

**M. le Président de la Commission des Recours des Réfugiés**

**35, rue Cuvier - 93558 Montreuil-sous-Bois Cedex**

Pour s'y rendre depuis Paris : RER A, station « Vincennes »

Si l'Ofpra rejette la demande, il est possible de faire appel dans un délai de **1 mois** auprès de la Commission des recours des réfugiés (CRR). Il est préférable d'être conseillé par un avocat (voir p. 76).

Le Guide officiel d'explication sur la procédure d'asile est disponible gratuitement sur simple demande à la préfecture.

## DEMANDE D'ASILE ET CERTIFICAT MÉDICAL

Il arrive que l'Ofpra ou la CRR demandent un certificat médical relatif aux violences et tortures subies au pays.

Mais le plus souvent, le certificat est inutile car il ne constitue pas une « preuve » des tortures. Il n'y a pas d'intérêt à donner des informations médicales sans rapport avec la demande d'asile.

Pour obtenir un certificat médical, il faut s'adresser à son médecin traitant. Tout médecin est habilité à délivrer ce certificat.

Le certificat doit conclure à la compatibilité entre les constatations médico-psychologiques et les déclarations du demandeur.

# Право на убежище



Лицата, които са избягали от преследване могат да подадат молба за убежище, за да получат **статута на бежанец** (карта за пребиваване за 10 години) или **временна защита** (карта за пребиваване за 1 година) отпускани от Ofpra (френска служба за защита на бежанците и лицата без националност). Първо, трябва да се явите в префектурата по местоживеене, за да Ви се разреши легално пребиваване, след което да се представи в срок от **21 дни** на Ofpra досието, получено от префектурата, в което трябва да се изложат на френски език (или да се преведат) мотивите за искане на убежище.

## **Ofpra - 201, rue Carnot - 94136 Fontenay-sous-Bois Cedex**

За да стигнете от Париж : RER A4, спирка «Вал дьо Фонтене» [Val-de-Fontenay]

## **M. le Président de la Commission des Recours des Réfugiés 35, rue Cuvier - 93558 Montreuil-sous-Bois Cedex**

За да стигнете от Париж: RER A, спирка «Венсен» [Vincennes]

Ако Ofpra отхвърли молбата, може да се обжалва в срок от **1 месец** към Комисията по обжалванията на бежанците (CRR). За предпочитане е да получите съвет от адвокат (виж стр. 76).

Официалното ръководство, обясняващо процедурата за предоставяне на убежище е на разположение безплатно в префектурата при поискване.

### **Искане на убежище и медицинско свидетелство**

Случва се Ofpra или CRR да изискват медицинско свидетелство, свързано с насилията и мъченията понесени в страната. Най-често свидетелството е безполезно, тъй като не представлява доказателство за мъчения. Няма интерес да се дава медицинска информация без връзка с искането на убежище.

За да получите свидетелство, трябва да се отнесете към лекуващия си лекар. Всеки лекар е оторизиран да издаде такова свидетелство. Удостоверението трябва да реши съвместимостта между медико-психологическите констатации и декларацията на молещия за убежище.



# Droit au séjour en cas de maladie très grave

Les personnes atteintes d'une maladie très grave – et qui vivent en France depuis au moins 1 an – peuvent demander une **carte de séjour temporaire** (CST limitée à la durée des soins) avec autorisation de travail, à condition que le traitement nécessaire ne soit pas accessible dans leur pays d'origine. Avant 1 an de résidence en France, une autorisation provisoire de séjour peut être délivrée.



**Pour savoir si vous êtes concerné(e),  
parlez-en à votre médecin  
ou téléphonez aux médecins du Comede :**

**01 45 21 39 59 (du lundi au vendredi de 9 h à 18 h)**

La personne malade doit demander à son médecin de lui délivrer un **rapport médical** détaillant la gravité de la maladie, les examens et les traitements nécessaires, dans une enveloppe fermée avec mention « secret médical » à l'attention du **médecin inspecteur de santé publique** (Misp de la Ddass/préfecture<sup>1</sup>). Il faut ensuite s'adresser à la préfecture de son lieu de domicile où un agent précisera la suite de la procédure. Le rapport médical étant confidentiel, la préfecture n'est pas autorisée à le lire. La préfecture le transmet au Misp qui donnera un avis favorable ou non.



**Attention à ne pas confondre la demande d'asile et la demande de carte de séjour pour maladie très grave.**

Si une demande d'asile est en cours, la plupart des préfectures refusent actuellement d'enregistrer une demande de carte de séjour. S'il existe des motifs pour faire les deux demandes simultanément, s'adresser à une association spécialisée ou à un avocat (voir p. 76).

<sup>1</sup> Pour Paris, le médecin-chef de la préfecture de police.

# Право на пребиваване в случай на много тежко заболяване



Лицата страдащи от много тежко заболяване и които живеят във Франция от поне 1 година, могат да поискат **карта за временно пребиваване** (CST е ограничена за времето на лечение) с разрешение за работа, при условие че необходимото лечение е недостъпно в страната от която произхождат. По-рано от 1 година пребиваване във Франция, може да се издаде временно разрешение за пребиваване.

**За да знаете, дали се отнася за Вас, разпитайте лекаря си или се обадете на лекарите от Comede :**



**01 45 21 39 59 от понеделник до петък от 9 ч. до 18 ч.**

Болното лице трябва да изиска от лекаря си да му издаде **медицинска епикриза**, в която разглежда подробно сериозността на заболяването, необходимите изследвания и лечение, да бъде затворена в плик с надпис «медицинска тайна» адресирана до **лекаря - инспектор по общественото здраве** (Misp на Ddass/префектура<sup>1</sup>). След това трябва да се обърнете към префектурата по местоживеене, където служител ще уточни продължението на процедурата. Тъй като медицинската епикриза е конфиденциална, префектурата не е оторизирана да я чете. Префектурата я предава на Misp, който дава благоприятно или неблагоприятно мнение.



**Внимавайте да не объркате молбата за убежище и молбата за разрешение за пребиваване при много тежко заболяване.**

Ако тече процедура по молба за убежище, повечето от префектурите отказват в настоящия момент регистрират молба за разрешение за пребиваване. Ако съществуват мотиви, за да се направят едновременно и двете молби, обърнете се към специализирана асоциация или адвокат (виж стр. 76).

<sup>1</sup> За Париж, главният лекар на полицейската префектура



## Soutien juridique

Les décisions de l'administration sont écrites et souvent envoyées par courrier. **La « boîte aux lettres » est un outil précieux : il faut s'assurer qu'elle fonctionne ou passer au moins tous les 15 jours à sa domiciliation.** Contrôler attentivement les courriers reçus.

En cas de lettre recommandée, le facteur laissera un avis de passage dans la boîte aux lettres : il faut absolument aller chercher cette lettre au bureau de poste dans les 15 jours, sinon elle sera retournée à l'expéditeur et il sera considéré que le destinataire en a eu connaissance.

### Soutien d'un avocat

Pour les personnes qui n'ont pas d'argent, les frais d'avocat peuvent dans certains cas être payés par « l'aide juridictionnelle ». Il est possible de choisir librement son avocat, s'il accepte ce mode de paiement. Sinon, il faut demander qu'un avocat soit désigné d'office par le bureau de l'aide juridictionnelle.

### L'aide juridictionnelle pour la demande d'asile

Seuls les demandeurs d'asile entrés en France avec un visa ou libérés de « zone d'attente » avec un « sauf-conduit » peuvent demander l'aide juridictionnelle pour être défendus devant la CRR.

### L'aide juridictionnelle pour le droit au séjour

Il n'y a pas de condition de titre de séjour pour les recours au tribunal administratif (TA) contre les refus de délivrance de carte de séjour. Les étrangers sans titre de séjour peuvent aussi en bénéficier.

### Comment demander l'aide juridictionnelle ?

Réclamer un formulaire à la mairie ou au tribunal et l'adresser :

- soit, pour la procédure d'asile, à la CRR (voir p. 72) ;
- soit, pour un recours contre un refus de titre de séjour, au bureau d'aide juridictionnelle du tribunal de grande instance du lieu de domicile.



Решенията на администрацията са писмени и често се изпращат по пощата. «Пощенската кутия» е ценен инструмент: трябва да се уверите, че работи или да проверявате поне веднъж на всеки две седмици на служебния адрес. Контролирайте внимателно получената кореспонденция. В случай че писмото е препоръчано, пощальонът ще остави съобщение в пощенската кутия: задължително трябва в срок от 15 дни да потърсите писмото в пощенския клон, а в противен случай то ще бъде върнато на изпращача и ще се смята, че получателят е информиран.

## Помощ от адвокат.

За лицата, които нямат средства, разходите за адвокат могат да бъдат платени в някои случаи от юридическата помощ. Възможно е да си изберете свободно своя адвокат, ако той приеме този начин на заплащане. В противния случай трябва да поискате посочване на служебен адвокат от бюро за юридическа помощ.

## Юридическата помощ за искане на убежище.

Само просителите на убежище, влезли във Франция с виза или освободени от зона на изчакване с разрешително могат да поискат юридическа помощ, за да бъдат защитавани пред CRR.

## Юридическа помощ за разрешение за пребиваване.

Разрешението за пребиваване не се поставя като условие при обжалване в административния съд (ТА) при отказ за издаване на карта за пребиваване. Чужденците без документ за пребиваване могат също да се възползват от това право.

## Как да поискате юридическа помощ?

Изискайте формуляр в кметството или съда и го адресирайте:

- или до CRR за процедурата за убежище (виж стр. 72) ;
- или, при обжалване на отказ на разрешение за пребиваване, до бюро за юридическа помощ на гражданския съд по местоживеене.



## Soutien juridique

### **Il existe des associations de soutien**

Pour ceux qui n'ont pas droit à l'aide juridictionnelle, ou pour un conseil, il est possible d'être aidé gratuitement par des associations de soutien aux étrangers.

### **En cas de reconduite à la frontière (APRF)**

Aux personnes sans titre de séjour, la préfecture peut adresser (au guichet, par la police ou par la poste) un arrêté préfectoral de reconduite à la frontière (APRF). L'APRF peut être mis à exécution à tout moment (arrestation, rétention administrative, embarquement). Ceux qui s'opposent à cette mesure (refus d'embarquer) risquent jusqu'à 3 ans de prison et jusqu'à 10 ans d'interdiction du territoire français.

**Un recours écrit en annulation de l'APRF peut être déposé ou faxé au tribunal administratif (TA) dans les 48 heures** si l'APRF est remis en main propre (y compris les veilles de week-end et jours fériés) **ou dans les 7 jours** s'il est reçu par la poste. Ce recours suspend temporairement l'exécution de la reconduite mais pas la rétention administrative.



Demandez les coordonnées des associations d'aide à :

**La Cimade - 01 44 18 60 50**

**La Fasti - 01 58 53 58 53**

**La Ligue de Droits de l'Homme - 01 56 55 50 10**

**Le Mrap - 01 53 38 99 99**

Les personnes placées en rétention administrative peuvent demander à rencontrer le représentant de la Cimade sur place : **DER (Défense des étrangers reconduits)**.



### Съществуват асоциации за подкрепа.

За тези, които нямат право на юридическа помощ или за да се поиска съвет е възможно да бъдат подпомогнати безплатно от асоциации за подкрепа на чужденци.

### В случай на отвеждане до границата (APRF).

На лицата без разрешение за пребиваване, префектурата може да изпрати (на гише, чрез полиция или по пощата) постановление на префектурата за отвеждане до границата (APRF). APRF може да се изпълни във всеки момент (арест, административно задържане, принудително качване в самолета за връщане в родината). Тези, които се противопоставят на тази процедура (отказ да заминат) рискуват до 3 години затвор и до 10 години забрана за стъпване на френската територия.

**Писмено искане за анулиране на APRF може да се депозира или изпрати по факс до административния съд (ТА) до 48 часа**, ако APRF е предадено лично (включва се и навечерието на почивните дни и празниците) **или до 7 дни**, ако е получено по пощата. Това обжалване преустановява временно изпълнението на отвеждането, но не и административното задържане.



Поискайте координатите на асоциациите за помощ от:

**La Cimade - 01 44 18 60 50**

**La Fasti - 01 58 53 58 53**

**La Ligue de Droits de l'Homme - 01 56 55 50 10**

**Le Mrap - 01 53 38 99 99**

Лицата, задържани административно, могат да поискат среща с представителя на Cimade на място : **DER (Защита на чужденците, получили постановление за отвеждане до границата)**



# Protection sociale

**Les réfugiés et titulaires d'une carte de 10 ans** peuvent accéder à l'ensemble de la protection sociale. Les réfugiés statutaires peuvent être hébergés en Centre provisoire d'hébergement (CPH).

**Les étrangers titulaires d'une carte de séjour de 1 an** peuvent accéder à certains dispositifs de protection sociale :

Protection maladie et soins	Oui, voir p. 6-18
Autorisation de travail	Oui, en général
Hébergement d'urgence	Possible
Hébergement en centre de réadaptation sociale	Possible
Logement en HLM	Possible
Aide sociale à l'enfance	Oui
RMI	Non, sauf si 5 ans de résidence régulière
Autres minima sociaux (allocations « adulte handicapé », « parent isolé »...)	Oui
Prestations familiales	Oui
Tarif réduit dans les transports	Oui, si CMU complémentaire ou AME
Scolarisation des enfants	Oui, obligatoire
Aide juridictionnelle	Voir p. 76



**Бежанците и притежателите на разрешение за 10 години** могат да имат достъп до някои разпоредби на социалната закрила. Лицата със статут на бежанци могат да бъдат настанени във временен център за настаняване (СРН).

**Чужденците, притежатели на разрешение за пребиваване за 1 година** имат достъп до някои уредби на социалната закрила:

Здравна осигуровка и лечение	Да, виж стр. 6-18
Разрешение за работа	Най-често да
Спешно настаняване	Възможно
Настаняване в център за социална реадaptация	Възможно
Настаняване в HLM (жилище с умерен наем)	Възможно
Детска социална помощ	Да
RMI	Не, освен ако има 5 години законно пребиваване
Други социални минимума (добавки възрастен инвалид и «самотен родител»...)	Да
Семейни надбавки	Да
Намалени тарифи за транспорт	Да, ако има допълнителна СМУ или АМЕ
Записване в училище на децата	Да, задължително
Юридическа помощ	Виж стр. 76



**Les demandeurs d'asile autorisés à séjourner en France pendant la procédure** peuvent accéder à certains dispositifs de protection sociale :

Protection maladie et soins	Oui, voir p. 6-18
Autorisation de travail	Non, sauf dérogation
Allocation d'insertion pour demandeurs d'asile (Assedic)	Oui, sauf si hébergé en Centre d'accueil (Cada)
Hébergement d'urgence	Possible
Hébergement en Centre d'accueil (Cada)	Possible
Aide sociale à l'enfance	Oui
RMI ou minimum vieillesse	Non
Autres minima sociaux (allocations « adulte handicapé », « parent isolé »...)	Non
Prestations familiales	Non en pratique
Tarif réduit dans les transports	Oui, si CMU complémentaire ou AME
Scolarisation des enfants	Oui, obligatoire
Aide juridictionnelle	Voir p. 76

**Les étrangers titulaires d'une autorisation provisoire de séjour ou sans titre de séjour** peuvent demander une protection maladie (voir p. 6-18) et bénéficier de l'aide juridictionnelle en cas de refus de carte de séjour (voir p. 76). Ils peuvent bénéficier de l'Aide sociale à l'enfance, et toute structure d'hébergement est autorisée à les prendre en charge. Ils n'ont pas le droit à l'allocation « adulte handicapé ».



**Permanence juridique du Gisti : 01 43 14 60 66**  
**Du lundi au vendredi, 15 h à 18 h**



**Просителите на убежище, на които е разрешено да пребивават във Франция по време на процедурата** могат да получат достъп до някои форми на социална закрила:

Здравна осигуровка и лечение	Да, виж стр. 6-18
Разрешение за работа	Не, освен по изключение
Помощ за интегриране за искащи убежище (Assedic)	Да, освен ако не е настанен в приемен център (Cada)
Настаняване по спешност	Възможно
Настаняване в приемен център (Cada)	Възможно
Детска социална помощ	Да
RMI или минимум старост	Не
Други социални минимуми (добавки възрастен инвалид и «самотен родител»...)	Не
Семейни надбавки	На практика не
Намалени тарифи за транспорт	Да, ако има допълнителна CMU или AME
Записване в училище на децата	Да, задължително
Юридическа помощ	Виж стр. 76

**Чужденците, притежаващи временно разрешение за пребиваване или без разрешение за пребиваване,** могат да поискат здравна застраховка (виж стр. 6-18) и да ползват юридическа помощ в случай на отказ на карта за пребиваване (виж стр. 76). Могат да получат социална помощ за деца и всяка структура за настаняване е оторизирана да ги поеме. Няма право на помощ «възрастен инвалид».



**Юридическо дежурство на Gisti: 01 43 14 60 66**  
От понеделник до петък, 15-18 ч.



## Besoins du quotidien

- Pour les accueils de jour, les aides alimentaires, les écrivains publics, les ateliers de coiffure gratuits, les douches, les vêtements, s'adresser à la mairie pour voir l'assistant social du secteur ou demander de l'aide aux associations.



**Demandez les coordonnées des associations d'aide  
au Secours Catholique : 01 45 49 73 00**



Pour un hébergement d'urgence  
(pour le soir même et quelques nuits) :

**Samu social : appel gratuit d'un poste fixe, 24 h/24 au 115**

- **Les personnes concernées par le VIH** peuvent demander le soutien du service social de l'hôpital.



Pour obtenir les coordonnées des associations  
regroupant des personnes concernées par le VIH :

**Sida Info Service : 0800 840 800 (gratuit d'un poste fixe)**

**Act-Up : 01 48 06 13 89**

**Aides : 0820 160 120**

**Arcat : 01 44 93 29 29**

**Solidarité Sida : 01 53 10 22 22**

# Ежедневни нужди



- За дневните приюти, хранителните помощи, обществените писари, безплатните бръснаро - фризьорски ателиета, баните, дрехи се отнасяйте към кметството, за да срещнете социалния работник на сектора или искайте помощ от асоциациите.



**Поискайте координатите на асоциациите за помощ от  
Secours catholique: 01 45 49 73 00**



За спешно настаняване (за същата вечер и няколко нощи):  
**Социално Samu (служба за спешно настаняване):**  
обаждането от фиксиран телефон е безплатно, 24 ч./24 на **115**

- **Лицата засегнати от ВИНЧ** могат да поискат подкрепа от социалната служба на болницата.



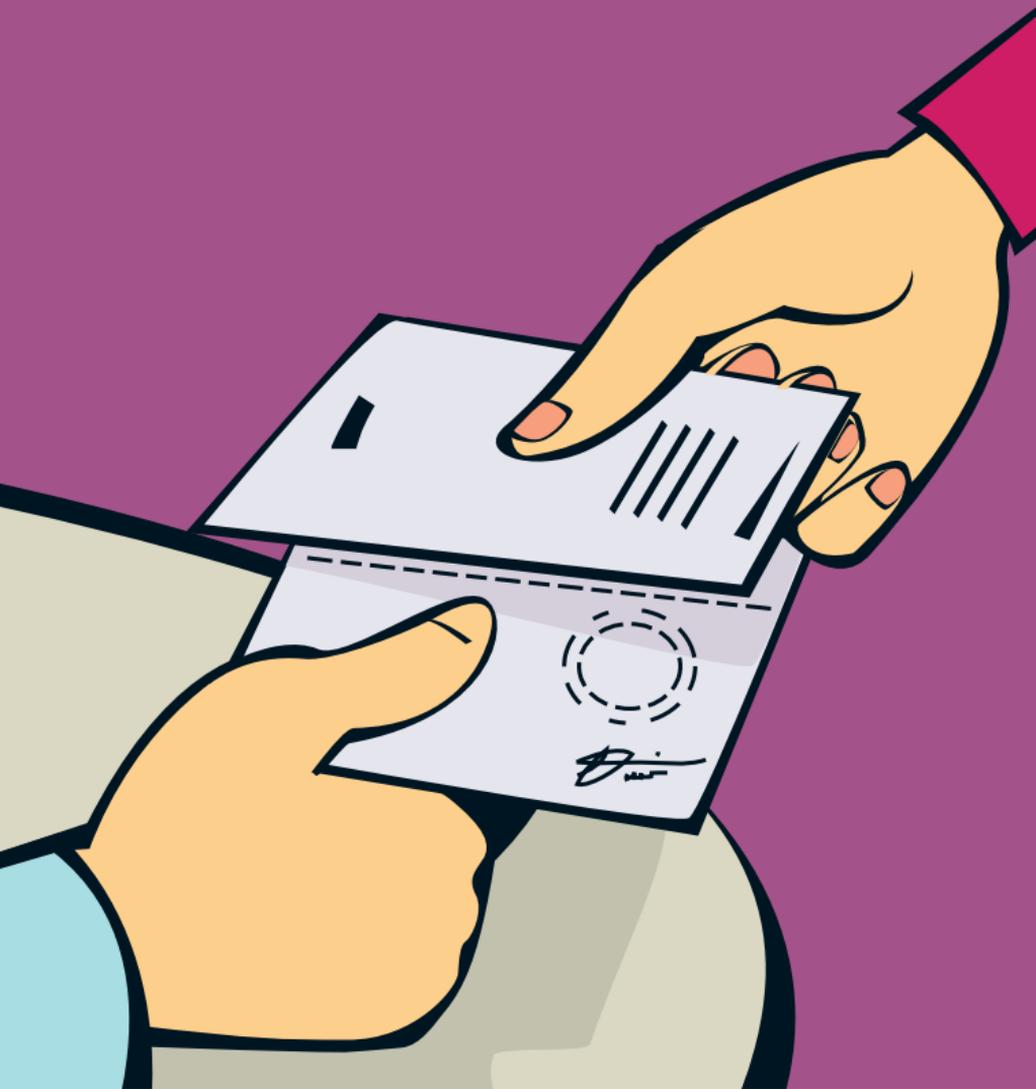
За да получите координатите на асоциациите,  
обединяващи лицата, засегнати от ВИЧ:  
**Sida Info Service : 0800 840 800 (безплатно от фиксиран телефон)**

**Act-Up : 01 48 06 13 89**

**Aides : 0820 160 120**

**Arcat : 01 44 93 29 29**

**Solidarité Sida : 01 53 10 22 22**



VOS INFORMATIONS PERSONNELLES ET PRATIQUES

# ЛИЧНА И ПОЛЕЗНА ИНФОРМАЦИЯ ЗА ВАС

Plan du métro parisien  
План на метрото в Париж 88

---

Plan du RER francilien  
План на RER в Париж 89

---

Plan du métro marseillais  
План на метрото в Марсилия 90

---

Plan du métro lyonnais  
План на метрото в Лион 91

---

Calendriers 2006/2007  
Календар 2006/2007 г 92

---

Vos contacts  
За контакт 94

---

Vos prochains rendez-vous  
Предстоящите Ви срещи 95

---

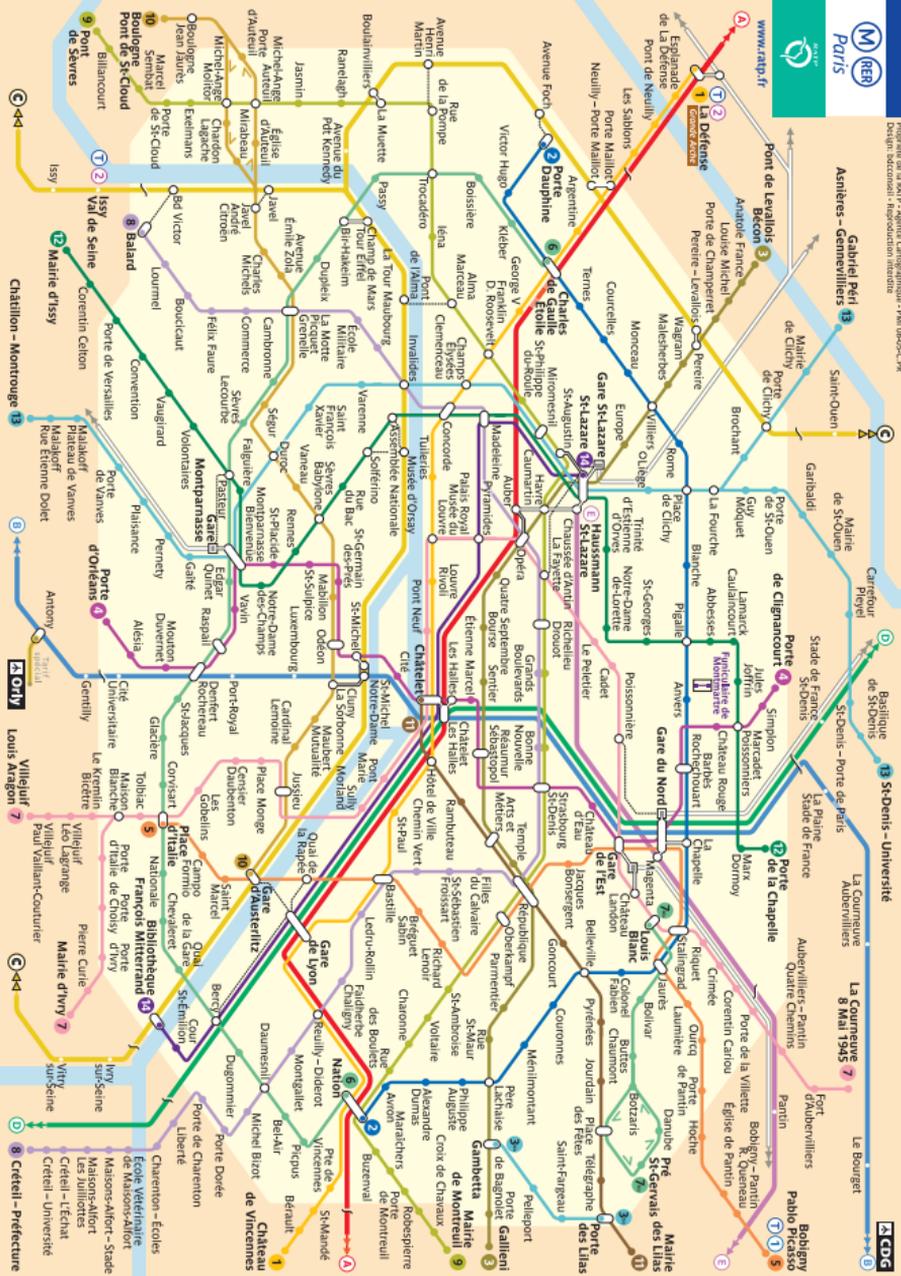
La structure qui vous accueille  
Структурата, която Ви подпомага 96

---

# Plan du métro parisien / План на метрото в Париж



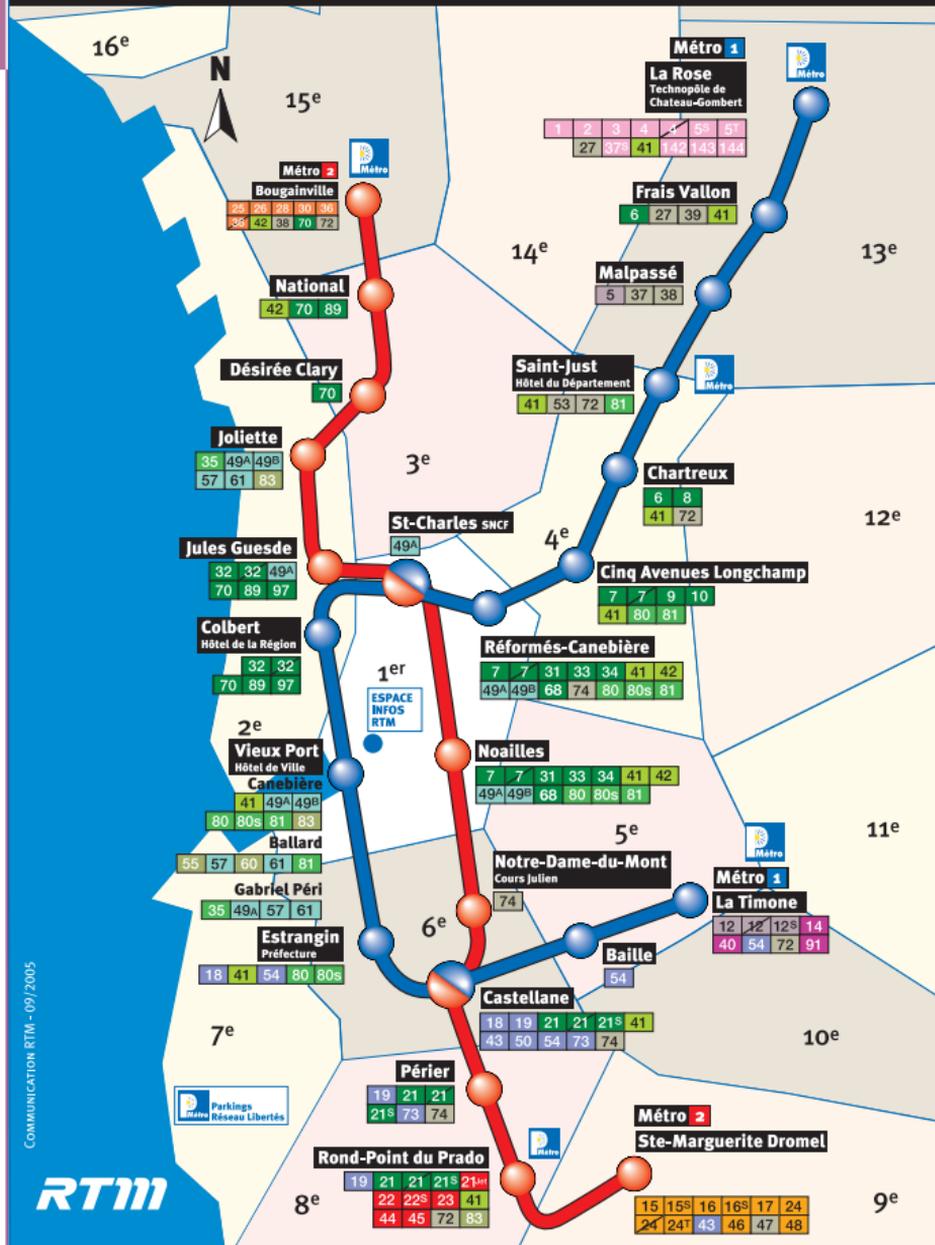
Propriété de la RATP - Avenue Carnot/Seine - Paris - Métro 0805-C-R  
 Banque Sésamcard - Régulation RATP/STIF



**Vos informations personnelles et pratiques**



## MÉTRO & CORRESPONDANCES BUS





## MÉTRO



- agence commerciale TCL
- parc relais TCL
- gare SNCF
- navette aéroport
- office de tourisme

Allô TCL 0820 42 7000  
 0,12 €/mn depuis un poste fixe  
 Internet [www.tcl.fr](http://www.tcl.fr)

Лична и полезна информация за Вас

# Calendrier 2006 / Календар 2006 г

Janvier							Février							Mars							
L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	
						1			1	2	3	4	5				1	2	3	4	5
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	6	7	8	9	10	11	12	
9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	13	14	15	16	17	18	19	
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	20	21	22	23	24	25	26	
23	24	25	26	27	28	29	27	28	27	28	29	30	31								
30	31																				
Avril							Mai							Juin							
L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	
					1	2	1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4	
3	4	5	6	7	8	9	8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11	
10	11	12	13	14	15	16	15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18	
17	18	19	20	21	22	23	22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	
24	25	26	27	28	29	30	29	30	31	26	27	28	29	30							
Juillet							Août							Septembre							
L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	
					1	2	1	2	3	4	5	6						1	2	3	
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	
24	25	26	27	28	29	30	28	29	30	31	25	26	27	28	29	30					
31																					
Octobre							Novembre							Décembre							
L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	
						1			1	2	3	4	5						1	2	3
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	
9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17	
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24	
23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30	25	26	27	28	29	30	31				
30	31																				

# Calendrier 2007 / Календар 2007 г

Janvier								Février								Mars								
L	M	M	J	V	S	D		L	M	M	J	V	S	D		L	M	M	J	V	S	D		
1	2	3	4	5	6	7					1	2	3	4					1	2	3	4		
8	9	10	11	12	13	14		5	6	7	8	9	10	11		5	6	7	8	9	10	11		
15	16	17	18	19	20	21		12	13	14	15	16	17	18		12	13	14	15	16	17	18		
22	23	24	25	26	27	28		19	20	21	22	23	24	25		19	20	21	22	23	24	25		
29	30	31						26	27	28						26	27	28	29	30	31			
Avril								Mai								Juin								
L	M	M	J	V	S	D		L	M	M	J	V	S	D		L	M	M	J	V	S	D		
						1		1	2	3	4	5	6						1	2	3			
2	3	4	5	6	7	8		7	8	9	10	11	12	13		4	5	6	7	8	9	10		
9	10	11	12	13	14	15		14	15	16	17	18	19	20		11	12	13	14	15	16	17		
16	17	18	19	20	21	22		21	22	23	24	25	26	27		18	19	20	21	22	23	24		
23	24	25	26	27	28	29		28	29	30	31					25	26	27	28	29	30			
30																								
Juillet								Août								Septembre								
L	M	M	J	V	S	D		L	M	M	J	V	S	D		L	M	M	J	V	S	D		
						1					1	2	3	4	5							1	2	
2	3	4	5	6	7	8		6	7	8	9	10	11	12		3	4	5	6	7	8	9		
9	10	11	12	13	14	15		13	14	15	16	17	18	19		10	11	12	13	14	15	16		
16	17	18	19	20	21	22		20	21	22	23	24	25	26		17	18	19	20	21	22	23		
23	24	25	26	27	28	29		27	28	29	30	31				24	25	26	27	28	29	30		
30	31																							
Octobre								Novembre								Décembre								
L	M	M	J	V	S	D		L	M	M	J	V	S	D		L	M	M	J	V	S	D		
1	2	3	4	5	6	7					1	2	3	4							1	2		
8	9	10	11	12	13	14		5	6	7	8	9	10	11		3	4	5	6	7	8	9		
15	16	17	18	19	20	21		12	13	14	15	16	17	18		10	11	12	13	14	15	16		
22	23	24	25	26	27	28		19	20	21	22	23	24	25		17	18	19	20	21	22	23		
29	30	31						26	27	28	29	30				24	25	26	27	28	29	30		
																31								





# La structure qui vous accueille/ Структурата, която Ви подпомага

Vos informations personnelles et pratiques

---

---

---

---

---

Етикет



**NIP (личен идентификационен номер)**

## **Данни**

---

Фамилия

---

Име

---

Адрес

---

---

Пощенски код

---

Град

ALBANAIS  
ANGLAIS  
ARABE  
ARMÉNIEN  
BENGLAI  
BULGARE  
CRÉOLE HAÏTIEN  
CHINOIS/MANDARIN  
ESPAGNOL  
GÉORGIEN  
HINDI  
KURDE  
OURDOU  
PORTUGAIS  
PULAR  
ROUMAIN  
RUSSE  
SERBE  
SONINKÉ  
TAMOUL  
TURC  
WOLOF

**Тази книжка Ви е предадена лично от здравен или социален работник.**

Едновременно става дума за документ, информиращ за основните въпроси, свързани със здравето и един бележник за връзка, който позволява на медицинските и социални работници, с които се консултирате да координират по-добре помощта, която могат да Ви предоставят. Двуетичното представяне Ви помага да разбирате и да бъдете разбирани при разговорите си с лекаря, социалния работник или всеки друг здравен работник от когото се нуждаете.

**Ce livret vous est remis personnellement par un professionnel de santé ou du social.**

Il s'agit à la fois d'un document d'information sur les principales questions liées à la santé et d'un carnet de liaison permettant aux professionnels médicaux et sociaux que vous consultez de mieux coordonner l'aide qu'ils peuvent vous apporter. Sa présentation bilingue facilite la compréhension réciproque dans les échanges que vous pouvez avoir avec le médecin, l'assistante sociale, ou tout autre professionnel de santé que vous sollicitez.

*Ce livret a été réalisé avec le concours de :*

*Тази книжка е съставена с помощта на:*



**Ministère de la Santé  
et des Solidarités**

[www.sante.gouv.fr](http://www.sante.gouv.fr)



[www.comede.org](http://www.comede.org)



[www.inpes.sante.fr](http://www.inpes.sante.fr)