

YONKI SAHAN FARANSE/SOONINKE KITAABE



LIVRET DE **SANTÉ**
FRANÇAIS/SONINKÉ
BILINGUE

YONKI SAHAN

FARANSE/SOONINKE

KITAABE

Safande : desanburu 2005

Xa da a tu nanti fiinu yogonu wa ke kitaabe di, i ra ga faraaxini falle.

LIVRET DE SANTÉ

FRANÇAIS/SONINKÉ

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.

GOLLUN TAXANDIN MOXO



POUR SE SOIGNER

NA DU JAARA

- 8 Sécurité sociale « de base »
Sekurite sosiyaali fana (Jaarandi kayiti)
- 12 CMU complémentaire
CMU Jaarandin kayiti tinmandaade
- 16 Aide médicale État (AME)
Jamaanen jaaran deemandin kayiti (AME)
- 20 PASS de l'hôpital public
Jaman jaarandira duumanto beenu ga jaman jaarandi ka xooro
- 22 Services spécialisés de santé publique (gratuits)
Jaman jaaranden sorobo xerexerento (xafu)
- 24 Médecin traitant
Jaarandaana xerexerente
- 26 Interprétariat
Xan diyande



POUR VEILLER À SA SANTÉ

NA YONKI SAHAN TANGA

- 32 Bilan de santé
Faten koroosinde
- 36 VIH-sida
SIDAn soxode
- 44 Infections sexuellement transmissibles (IST)
Wattu beenu ga kitene saqalenmaaxun ɲa
- 46 Hépatites virales B et C
Saayi B do saayi C
- 50 Tuberculose
Mulaxoore
- 54 Vaccination
Faraxunde/ booxunde
- 56 Mode de vie
Bire moxo
- 62 Contraception
Saarayen kutuye
- 66 La santé de vos enfants à la maison
Axa renmun yonki saha kan noxo



69

POUR UN SOUTIEN JURIDIQUE ET SOCIAL
**NA DEEMANDE KITTA
 KIITERAN KILLEN DO ME
 BIREDOOMEN KILLEN IJA**

- Droit d'asile
 72 **Bekeri mundinden haqe**
- Droit au séjour en cas de maladie très grave
 74 **Wattu buru jaaranden kayitin haqe**
- Soutien juridique
 76 **Deemanden laadan kille**
- Protection sociale
 80 **Jaman deemanden haqe**
- Besoins du quotidien
 84 **Koota sun haajunu**



87

VOS INFORMATIONS PERSONNELLES
 ET PRATIQUES

**NAFAN GA AXA
 XIBAARI MISU BEENU**

- Plan du métro parisien
 88 **Pari metoron pala**
- Plan du RER francilien
 89 **Pari do i maran RER pala**
- Plan du métro marseillais
 90 **Mariseeyi metoron pala**
- Plan du métro lyonnais
 91 **Liyon metoron pala**
- Calendriers 2006/2007
 92 **Waxatin kayitinu 2006 / 2007**
- Vos contacts
 94 **Axa tuwanlenmo**
- Vos prochains rendez-vous
 95 **Axa mejnyu tinto**
- La structure qui vous accueille
 96 **Noqu be ga axa bisimilana**



POUR SE SOIGNER

NA DU JAARA

Sécurité sociale « de base »	
Sekurite sosiyaali fana (Jaarandi kayiti)	8
CMU complémentaire	
CMU Jaarandin kayiti tinmandaade	12
Aide médicale État (AME)	
Jamaanen jaaran deemandin kayiti (AME)	16
PASS de l'hôpital public	
Jaman jaarandira duumanto beenu ga jaman jaarandi ka xooro	20
Services spécialisés de santé publique (gratuits)	
Jaman jaaranden sorobo xerexerento (xafu)	22
Médecin traitant	
Jaarandaana xerexerente	24
Interprétariat	
Xan diyande	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).

Na du jaara

Faransi, haqen wa i be su da, na deemanden kita, an ga katta jaarandin jonkon bagandini. A siren ni an na a tirindi saado an bicca ga watini. An na **jaarandin kayiti « fanan »** ya tirindini **sécurité sociale « de base »** (d. 8), an ra wa tinmandaade tugana kappa a yi (mutuelle, ma assurance complémentaire). Xalisin korin ga soro beenu, ken tinmandaaden nta tugene, a toxo ni **jaarandin kayitin tinmandaande (CMU-Complémentaire** (d. 12)). Kayitin ga nta soro beenu maxa, do xalisi, i na jamaanen jaaran deemandin kayitin ya muurunu (**l'Aide médicale État (AME, d. 16).**

A ga da a xanu, jaarandin kayitin tinmandaaden do jamaanen jaaran deemandin kayiti ra wa kitene jewoye maxa, kuudo an na kata dagana jaarandindaanan ne, kanba jaarandaana, ma jaarandi ka xoore, ma fore wutira, ma yitti xobera. Jaarandin kayiti do xalisi ga nta an maxa, jaman jaarera duumanto (**PASS, d. 20** faayi), i ga jaman jaarandi ka xooron di, i baane ya katta jaaranden ɗaana moxora su. Sorobanu wa du, i ga xerexere do jaman jaaranden ɗa, xafu ya ni a su dan ɗa (d. 22). An nan xawa jaarandindaana xerexerente sugandini, a ga sikki do an fiinun ɗa (**médecin traitant** d. 24). A ga da a xanu, an ra wa xan diyandaana xilli (**interprètes** (d. 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 précédente¹ (salaires, allocations, etc.).

¹ 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).

Sekurite sosiyaali fana (Jaarandi kayiti)



Kon do jaarandin kayiti fana nan xawa ?

Kayiti gume su ga Faransi, nan dangi xasu sikki ya, a do jaarandin kayiti fanan nan xawa (tinmandaade fana ga a di CMU), (ganta soro beenu ga da bekeriyen muuru, hari xasu sikki ga ma tinme kun maxa).

Jaarandin kayitin kitene minna ?

Jaarandin kayitin ka be ga an kunda di (a dingiran tirindi meerin CCAS ña), gelli an bataaxe wareran ga kafon ya toxo yi (d. 14 faayi), jaarandin kayitin ka be ga kafo ke dingiran naxanne, a ñaana ken ya.

An do kayitinu beenu ga riini :

- **An ga tuwini ti kayiti be** : a siren ni a nan ña saare kayitin ya, ken ga ma kite, dangiwaaxa (passeport), ma an jamaanen kayiti (dantite carte d'identité), ma Ofpra ga da kayiti be kini an ña, a ga a toɗondini nanti an da bekeriyen muuru (asile) i maxa.
- **Dingira** : jaatigin kayiti (attestation d'hébergement kafini konpon kayiti, ma kuran kayiti), ma bataaxe wareran na ña ti kafo toxo yi, i ga duje ti a yi. Xa an na a koroosi : an nan laabe nanti bataaxun wa kijene an ña ke dingira yi.
- **Faransi taaxe duumante** : perefekitirin ga da kayiti su kini an ña, a biren ga ma dangi : taaxen kayiti, wucci taaxen kayiti, respise, wucunne daaxan kayiti, ma me ñjiye, ma kayiti, a ga koyini nanti i da an xiri, ma bekerin kayiti...
- **Naabure** : kayiti, a ga a koyini an ga da xalisi be kita, na a wutu yeerun sanbiyen ña katti desanburu¹ (xasun tugaade, alokasiyo, kdm...).

¹ Cerédé de CMU mka kawa : mkaïtini angueri kébé kita sin nogo mga.

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.



An gollini ti jaarandin kayitin ña kan moxo ?

An ga na jaarandin jonkon taxandi sikko, a gan gaba jaarandin kayitin wa fillo wuttu (gantati yaaxandujarun do kanban faraaxaadu), xa an na su tugana ya, a falle i na ri an saaga. Jaarandira lenmu ku di, jaarandi ka xooro do jaarandindaano yogonu ne, a do yitti xobera yogonu di, an na taxandi baane ya tugana sikko ku kanma (i na ti ken da « ticket modérateur »), an na an jaarandin kayitin koyi i ya (a dere, ma a kayitin lenme). Jaarandin kayitin tinmandaade be ga ni xafu, ma ku beenu ga tugene (mutuelle ma assurance), kun ya ken taqe tugana.



Xa da a tu nanti : « 100 % » feti xafu fon su dan ña :
jangiran duumanton ga soro beenu, i nta ticket modérateur tugana, i na « jaarandin kayitin 100 % ». Xa « 100 % » ke na do jangiro ke ya jaarande (an ra nta watte tana jaarana ti a yi).



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.

Kon do jaarandin kayitin tinmandaaden nan xawa ?

Soro beenu do jaarandin kayiti fanan gan xawa, na a ñi i xasu tugaaden nta dangini 587,16 €, i ra wa jaarandin kayitin tinmandaaden muurunu, kuudo i nan jaare, a ga feti na xalisi bagandi. Koren ga na dangi sere baane ya, na a ñi xalisiinun nan ña ke moxo : soro filli ya ga ni, i tugaadun nan maxa dangi 880,75 €, soro sikki 1056,90 €, soro naxati ni 1233,05 €, (sere haqe su ga na jiidi ke kanma, an na 234,87 € kafu a yi). RMI ga soro beenu maxa, i na jaarandin kayitin tinmandaaden kitta, na a toxu ti i xasun tugaadun nta koroosini.



Xa da a tu nanti : : DOM ku di, xalisiin jaati moxon do ke nta baana. Soro beenu tugaadun gan fuju ke yi fonne, i ra deemande muurunu nan katu tinmandaade tugana (mutuelle ma assurance privée).

Gelli a ga na ñi an gan xawa dagana jaarandindaana ne jewoye maxa, kanban jaarandaana, an ra ga nta a tugana, an na ti i jaarandin kayitin tinmandaaden kini an ña batten ña (i na ti a da « admission immédiate »), a ga da a xanu yinme, an jaarandaanan na bataaxe safa (kuudo fiinun nan jowo). Bitan jaatu falle, jaarandin kayitin kan na a kayitin kinni an ña. Bire su, kayitinu beenu gan xawa, an do i nan ri.

Jaarandin kayitin tinmandaaden kitene minna ?

Jaarandin kayitin ka be ga an kundan di (dingiranun wa tuwini meerin CCAS maxa. Gelli an bataaxe wareran safanten ga kafon ya toxo yi (d. 14 faayi), a na ña jaarandi kayitin ka be ga kafon dingiran naxannen ña.

An do kayitinu beenu gan xawa riini :

kayiti, a ga a toɗondini an ga da naabure be kita xasu tanmi do fillo falle (assedic, RMI, xasun tugaade...)



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.

An gollini ti jaarandin kayitin tinmandaaden kan moxo ?

Gelli i ga na duje a kinni an ɗa, jaarandin kayitin kan wa a deren xeyini katti an ɗa, a ga a toɗondini nanti an jaarandin kayitin wa an maxa, do a tinmandaade, ken falle i na a manan lenmen wara katti an ɗa fo xalle. Gelli an ga da jaarandin kayitin tinmandaaden muuru ti jewayen killen ya (d. 12 faayi), jaarandin kayitin kan wa a deren xeyini bito dantanto falle.

Ta su an ga na daga jaarandindaana wari, an do jaarandin kayiti deren nan daga, ma a mana lenme. Jaarandin kayitin tinmandaaden ga na ɗi an maxa, an nta fofo tugana, a ɗa jaarandi ka xoore, ma jaarandindaana lenme, ma fore wutte, ma yitti xobeye.

An ra na gollini ti jaarandin kayitin tinmandaade siine ya, Faransi ban wo ba. An na a kurunbaaxunden muuru xasu filli ya, saado a bicca ga ɗemene, gelli a ga na a ɗi an moxon ga yille.

Gelli an ga na ro jaarandi ka xoore, na a ɗi jaarandi kayitin nta an maxa, na na daga katti jaarandi ka ke assistantes sociales, i na feera ɗa an da jaarandi kayiti ya, kuudo tanbon nan maxa xeyi katta an ɗa. Gelli tanbo ga na xeyi katta an ɗa su, daga assistantes sociales jewaye maxa.



Xa da a tu nanti : saare kayitin ga nta soro beenu maxa, jaarandi kayitin ka na tappe ya kinni an ɗa katta wucce (a jonjene ti 7, ma 8), saage a nta jaarandi kayitin manan lenmen kinni. An do dere ke yan dagana jaare.

Bataaxe wareran nan ɗa ti kafo toxo

Gelli konpen ga nta an maxa, ma an ga na kori jaatigin kayiti kitta, an na feera ɗa bataaxe warera yi.

- an ga wuyini kunda be, ma an na a ɗa ti a meerin toxon ɗa ;
- ma an na a ɗa ti kafo toxo yi, jaarandin kayitin kan ga duje ti a yi, do jamaane jaaran deemandin kayiti, an ga mara be (département). An ra wa kafo dujenton dingiranu kitta meerin ɗa.



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...

Jamaanen jaaran deemandin kayiti (AME)

AME

Kon do jamaanen jaaran deemandin kayitin nan xawa ?

Soro beenu ga da xasu sikki me ña Faransi, taaxen kayiti ga nta i maxa, na toxu ti i xasun tugaadun nta fuɗu 587,16 € (xoyi jaarandi kayitin tinmandaaden moxo, d. 12 faayi).



Xa da a tu nanti : gelli me ñiyen ga an do perefekitirin naxa, ma kayiti, a ga a koyini nanti i da an xiri, ken di an na jaarandi kayiti fana ke ya muurunu, do a tinmandaade, xa AME fe.

Gelli a ga na ñi an gan xawa dagana jaarandindaana ne jewoye maxa, an na daga jaarandin ka xooren di, saage an na muuru an jaarandaanan maxa, a na bataaxe safa kuudo jamaanen jaaran deemandin kayitin nan kite karama jaarandi kayitin kan maxa, an do kayitinun su nan daga katti i ya.

AME kitene minna ?

Jaarandin kayitin ka be ga an kunda di, xa mara yogonu di (département), an dagana noqu xerexerento ya. Jaarandi kayitin kan tirindi.

Jamaanen jaaran deemandin kayitin ga muurini ti kayitinu beenu :

- **An ga tuwini ti kayiti be :** a siren ni a nan ña saare kayitin ya, ken ga ma kite, dangiwaaxa (passeport), ma an jamaanen kayiti (dantite carte d'identité) ;
- **Dingira :** jaatigin kayiti (attestation d'hébergement kafini konpon kayiti, ma kuran kayiti), ma bataaxe wareran na ña ti kafo toxo yi, i ga duɗe ti a yi. Xa an na a koroosi : an nan laabe nanti bataaxun wa kiñene an ña ke dingira yi.
- **Na a ñi an ga da xasu sikki ña Faransi :** fofof su ga ken toɗondini, xo konpon kayiti, ma kuran kayiti, Ofpra kayiti, taaxen kayiti xaso, jaarandi ka xooren kayiti, tugandi kayiti...;



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



Jamaanen jaaran deemandin kayiti (AME)



- **Naabure** : fo be ga an biren moxo koyini, do an kore (yaqe, renmu) xasu tanmi do fillo falle. Ken ga fe, an na a koyi likke be ga an kanma.

An gollini ti jamaanen jaaran deemandin kayitin ɗa kan moxo ?

Jaarandi kayitin ka ga na duje an da, a na kayitin roono an yinmen kitten ɗa, a ga a toɗondini nanti jamaanen jaaran deemandin kayitin wa an maxa. Ta su an ga na ñi dagana jaarandindaana ne, an do a kayiti deren nan daga. Jaarandin jaaran kayitin ga an maxa su, an nta jaarandin ka xooro ku tugana, do jaarandindaana, fore wutte, ma yitti xobeye. An ra wa an kanbon jaarana ti jamaanen jaaran deemandin kayitin ɗa, xa an ra nta kanba faraaxaade xobono ti a yi, ma yaaxanduɗaare. An ra wa gollini ti a yi siine waxati Faransi noqu su. An na a kurunbaaxunden muuru xasu filli saado a bicca ga ñemene, gelli an moxon ga ma yille.



Le site officiel de l'Assurance maladie
www.ameli.fr

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.



Jaman jaarandira duumanto beenu ga jaman jaarandi ka xooro

H

Xalisin korin ga sere be, jaarandi kayiti ga nta a maxa, saage xadi a lafinten wa jaaranden ɗa, ken kuna a na teɗe jaman jaarera duumanto (PASS) beenu ga jaarandi ka xooron di. An ra wa jaarene non ɗa, a ga da a xanu yinme, an na bataaxe muuru ken ra ga fiinun jewondini an ga jaarandi kayitin kitta moxo be. Laadan ga da a ko moxo be, jaman jaarera duumante nan xawa ñiini jaman jaare ka xooore su di, xa an nta ken walla sooben di.

**Gelli lonjuru ga kiñe an ɗa,
an ga a mulla nan jaare,
ma na jaarandi kayiti kita,
deemande muuru assistante sociale maxa.**

An ga a munda xa xibaaren kita jaare kite
moxon do jaarandi kayitin ɗa, na a batundi ti
jaare kite moxo :



Comede xiri :

01 45 21 63 12

na a wutu teneɗe katti juman ɗa.



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)**

Jaman jaaranden sorobo xerexerento (xafu)

H

I dingiranun wa kitene meerin CCAS ŋa

- Nuxuntaaxun koroosinden do lemunu beenu be ga ma siino 6 baga : **PMI (Saaxa yaxaren do leminen koroosinde)**
- Wattu beenu ga kitene ti saqalenmaaxun ŋa, do sidan soxoden muurinde : **centres IST, do CDAG (na watten mundu an faten di, toxo nta tirindini an ŋa, xalisi nta tirindini an ŋa)**



Na CDAG do centres IST dingiranun tu

Sida Info Service 0800 840 800 800

gratuit 24h/24 xafun ya ni, i wa kitene wuron do kiyen muuman su.

- Mulaxoore : **mulaxooren gaja dingiranu (CLAT)**
- Booxunde (faraxunde) : **booxundiranu**
- Saareye siginde : **saareyen yokondi dingara**
- Hanmi xooro : **haqile taaxen jaaran dingiranu (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.



Jaarandaana xerexerente



A siren ni jaarandaana baanen nan sigi do an fiinun ɗa, kuudo jaareyen na katu sirono. An ga na jaarandindaana sugandi, ken na ña na jaarandindaana xerexerenten ya. An nan xawa a dingiran tuwindini jaarandi kayiti kan ɗa, kuudo i na jaarandi jonko yogonu saaga an ɗa. An xooni ra wa jaarandaana xerexerenten faraaxunu fo tana yi bire su ga da an saga, xoyi an ga na girindindi na taaxu debe tana. Xa i tuwindi ti ken faraaxunde ya.

**Bada, an ga na ñi dagana jaarandaana wari,
kayitinu beenu ga yonki sahan moxon koyini,
an do i nan daga (fore wutte jaabi, arajo...)**



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.

Xan diyande



An ga a mulla nan jaare ti moxo be gan xawa, a siren ni, an nan katu faransin xannen da, ken ga fe angilin xanne. Sere be ga nta faransin xannen mukku, ma angilin xanne, a sren ni xan diyandaana nan ña do a batten ña, biranbe a ga na daga jaarandiran ña. Ken ga ma kite, a sere tinte talifon tappen nan ñi a maxa, ke be ga a xannen do faransin xanne mukku (ma angilin xanne).

Jaaranden siroyen do xan diyanden siroyen na me yi ya.

A na a ñi xan diyandaana ke ra ga toqo naxannen ña, wattunten do jaarandaanan naxa, a nan maxa « fo ko wattunten batten ña ». Nan toxo naxannen di, ken ra wa xotono a ga na ña sere tinte ya, xo fi be ga xo saqalenmaaxun killen ya, ma katunde, ma watti buru. Jaarandiranu yogonu yinmenu ya na i xan diyandaanon xilli : an ra wa xibaare kitta non ña.

Na xan diyandi sorobanun dingiranun tu :
ISM-Interprétariat (Inter Service Migrants)



01 53 26 52 62
62 24h /24, 7j /7

koota su, kiyen do wuron muuman su
Xan diyande be ga ñaana ti talifon ña, a tugene.

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

1 A na do fi xoto beenu ga wattu yogonu kaane xatande, xo an yinne faten ga an gajanja (Kanceeri).

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

2 Yigande, fatan bakke, siran minnen kaane xatande, do doolo minni danginte.



POUR VEILLER À SA SANTÉ

NA YONKI SAHAN TANGA

Bilan de santé ¹	
Faten koroosinde¹	32
VIH-sida	
SIDAn soxode	36
Infections sexuellement transmissibles (IST)	
Wattu beenu ga kitene saqalenmaaxun ɲa	44
Hépatites virales B et C	
Saayi B do saayi C	46
Tuberculose	
Mulaxoore	50
Vaccination	
Faraxunde/ booxunde	54
Mode de vie ²	
Bire moxo²	56
Contraception	
Saarayen kutuye	62
La santé de vos enfants à la maison	
Axa renmun yonki saha kan noxo	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).

Na yonki sahan tanga

*Wattu yagonu ga na tuwi an faten fane ya ni, i ra ga jaarene siri, **faten koroosinden** maanan ni ken ya (d. 32).*

Na watten kaane xata, a yan fasu na watten jaara :

*o ra wa du tangana wuttun ya, na i jaara, **xo sidan soxode** (d. 36), ma **saqalenmaaxun wattu** (d. 44), **saayi B do C** (d. 46), do **mulaxoore** (d. 50). Watten kaane xatande, kuudo na yonki saha koroosi, ken do **bire moxo** na me yi ya (yige moxo, fatanbakke, siime, dolo, d. 56), **saareyen siginde** (d. 62) do **booxunde** (d. 54).*



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).



Soro beenu ga faama i faten faayini, a gan fuɗu siino 5 ya, a su nta xo ku beenu ga ma dalla nan ri, faten koroosinden ra wa fo sirono. Ken ni ya : na an faten faayi, do an kanbo, kappa faayindu tananu i ga kun tinmandini, i ga do an jaarandin fiinu beenu ga dangi, do jaarandaana ga fo be taxasini.

Faayidu ku do an giriran na me yi ya :

- A ga ña girira su :
 - Fore wutte (numération-formule sanguine NFS), na a faayi ma an foren tinmanten ni (ma mexen ma konto a yi anémie), ma gelli an faten kuralenmu (globules blancs) ma gabo a di (hyperéosinophilie) ;
 - Na saayi B (Ag HBS, Ac HBs, Ac HBe), do saayi C, a do sidan soxoden muuru an faten di ;
 - Na an gijinmen faayi arajon ɗa, an jonkoyinte, kuudo na mulaxooren muuru ;
 - Na an soben faayi gelli gelli xudin watte ga nta an nuxulenmun ɗa, xo jollen ma (anguillulose), a ga kitene Asi banbuxu, Afiriki kinqenna, do Antiyi banɗu ku.
- Kafumaɗe, soro beenu ga giri Afiriki kinqenna :
 - Na an tanjin faayi, gelli togomaane ga nta an ɗa.
- Kafumaɗe, soro beenu ga giri Afiriki saheli, do Asi banbuxu, do sere danman su, gelli kanu maana ga an maxa :
 - Nan an foren faayi, saado yigeyen ga ñaana, galli sukaran watten ga nta an ɗa.

Hanmi buru :

Fiinun ga na xoto an kanma, wattu yogonu gilli ken biren ya. Xenqobalaaxu, mungiye, killitaaxenbalaaxu, ma jooti buru, gelli kun ga na kita, a siren ni, an na jaarandaana tirindi, ma killitaaxundaana (d. 22 faayi).



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).



Du gajan wattu (cancer an yinme sufun ga an gajanƙa an faten di) yogonu ra wa jaarene, gelli i ga na tuwi fane :

- Siino 2 su, ma siino 3 su, yaxare be ga kiƙe saareyen ƙa, i na a lenga faayi, gelli a ga nta a gajanƙa ;
- Yaxaru beenu ga 50 siine do 74 siine naxa, i na i konbon faayi, gelli a ga nta i gajanƙa ;
- Yugo do yaxare, na a wutu 50 siine katti 74 siine, siino filli su i na i fallun faayi ma i nta i gajanƙa (cancer colorectal).

Na saturinisimun watten muuru lemunun faten di :

tagandi xaso yogonu di, an wa mexe jura ƙiini i pentirin di, ken mexe jura ni bonen ya lemunun da, i ga na a yiga. : ken kuna xa daga xa jaarandaanan wari, ma jaarandaana be ga PMI.

Na forenkonton muuru :

xeyen watten ya ni, a ra wa lenmen kitta gelli a ga na kita ti saaraanon filli su ya. Faransi ya, i wa forenkonten muurunu gelli leminen saare waxati, a nan gaba lemine ke saaraanon filli du baananbe bakka Afiriki ya, ma Antiya, ma Guyaani.

Fatan koroosinden ƙaana minna ?

An duran jaarandaanan ne, ke be ga foren wuttun do i me tananu safana an da, ma jaarandin kayitin ka jaarandin dingiro (an jaarandin kayitin kan tirindi).



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.



SIDAn xa ni mani ?

Sidan ni watte ya, (a ga an faten kuralenmun gajanja) a ga kitene ti soxode i ga a xilli hadama renmen faten kuralenmun gajanjana (VIH). Ke soxodi wa faten kuralenmun ñamana fonne fonne.

A wa xenne funsu xullu beenu ga faten di (globules blancs) nan xoto faten kuralen kuttun ja.

Sidan wa an ja, do an do sidan soxodin wa sikki, manin da kun bogu me yi ?

An do sidan soxodin wa sikki, a wuren ni soxodin wa an faten ja, a wa xenqene, xa a watte su nta an ja. Sidan soxodin ga sere be faten di, a do soxodi ke ra wa sikki siina gabe, a ga nta tuunu du ya, a ga a sinmana nanti i sahan xa siren ni, a ga feti watten ga giri (xa a mulli : a ra wa soxodi ke janbana sere tana). Gelli funsu xullu ku ga na lanfu buru, watte su ra wa kille kitta. Ken alihala ya ni, i ga tini sidan watten da a kita.

Sidan soxoden kitene kan moxo ?

A kitene ti fiinu sikki baane ya :

- **Na soxu do sidan soxoden ga sere be**, a ga feti na manan lenmen ro du ya ;
- **Saaxen xa ra wa a janbana renmen ja**, nuxuntaaxun bire, do saareye, do sugunde ;
- **Foren xa kille** : pinkunde, nan jin ro fatande ti surumaade be sidan batten ga a yi, do sidan foren ga na ware tugo ya, a do nan foren ro faten di, fore be ga ma koroosi.

I nta kitene ti moxora tananu ya. Sidan soxodin nta kitene ti laxanji, a nta kitene ti silimen ja. Sidan ra nta janbene ti na sere sunbu sidan soxodin ga a faten ja, ma na an kitten kini a yi, nan mini jiranqolle baane, ma nan yige yiganqolli baane.



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.



An katta du tangana sidan soxodin ɗa kan moxo ?

Feera baane ba ga a yi, na du tanga sidan soxodin ɗa saqalenmaaxun bire, ken ni na mana lenme ro du ya. Mana lenme ke, yugun xallun wa du, do yaxarun xallu. Mananu ku wa seren tangana sidan soxodin ɗa, do wattu beenu ga kitene saqalenmaaxun ɗa (IST, d. 44 faayi), do noxo be a ga nta mulla na a wutu. Mana lenmu ku wa xobene yitti xoberanun di, do mangasi xooro, do xobe masinu beenu ga do killun ɗa. Feddu yogonu wa i kini xafu.



Xa da mana lenme ke ro moxon koroosi du ya siri.

(Gelli an ga na sikka, ken kuna an jaarandaanan tirindi) :

- A ɗanan koroosi, gelli « CE » safanten ga a kanma ;
- A wuccen xenpan xa koroosi gelli a ga ma dangi ;
- Mana lenme ke nan xawa ta baane ya sirono ;
- Maxa fillo ro du ya ta baane.

An ga ntaxa a munda na mana lenme ro du ya xa ?

Xa ga na dalla doome, saado xa bica ga manan walla, a nan xawa xa na faayi ma sidan soxoden nta xa du baananbe :

- Gelli sidan soxodin ga ma wari yugon do yaxaren su di, saage xadi i du baananbe nta sangana, ken di, i ra wa mana ke walla. Xa gelli i do sere tana ga saqalenmaaxunu, i na mana lenme ro du ya ;
- Gelli a ga na bange xa, ken na killen wuɗi jaaranden da, do feera katu nan manan ro du, kuudo nan maxa soxoden janba.



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/sexe ;
- 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.



Kan bire ni, an ga a faayi ma sidan soxoden wa an faten di ?

Gelli an ga ma du tangan fiinun koroosi, an nan xawa a faayi ma soxoden wa an ɗa. Nan maxa du tangan fiinun koroosi, ken wuren ni mani ?

- Nanti an ma mana rondi joonun naxa, ma laqen do jo ;
- Nanti mana ke booxe ;
- Ma a ga na ñi gannin ɗa, i ga da jinsononmu ro an ɗa, ma pinku ro an ɗa ti soromaade be sidan batten ga a yi.

Bire su fe watten ga janbene, xa an ga na faraati du tangante hari ta baane, ken ra wa wasene a ga janbene an ɗa. Ken ya ni a siren ga ni, an na jaarandaana wari jewoye maxa. Jaarandaana nta an fiinun laxamini.

An na a faayini minna ?

A ra wa ñaana noqu gabe : dingira xerexerento beenu ga a faayini (CDAG) i nta an tirindini xalisi, i nta an tirindini toxo yi, jaarandinaan ne, sentiri de palanifikasiyo familiyaalin di, dingira xerexerento beenu ga sikki do saqalenmaaxun watten gajanɗe (IST), jaarandi ka xooro...

Dingaranu beenu ga xerexere do a faayinden ɗa, faayinde ke ni xafun ya. Saage xadi toxo nta tirindini non ɗa. Hari an ga ma an toxo ko, kayiti su nta muurini an maxa.

**An ma du tanga fiinun koroosi :
A ko jewoye maxa, gelli a ra ga genme
Leeru 4 nan maxa dangi faraatintaaxu ke falle,
An ga leele wo leele, a nan maxa dangi 48 leeru di.
Xa da feera karama watten nan maxa kille kita.**



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)**



Fiinu filli ya ni :

- **An faraati du tange moxonu ku di, xa a ma dangi 48 leeru di (bito 2) :** an soxu do sere yi, an wa a tu nanti sidan soxoden wa a yi, ma sere a ga nta a tu ma sidan soxodin wa a yi, daga jewoye maxa jaarandin ka xoore di, a siren ni ken seren nan daga kappa an ŋa. Ken di i wa yittu koyini xa yi, xa ga i wutu xaso muuma, i ga xa kisini watte ke yi.

- **An faraati du tange moxonu ku di, xa a dangi 48 leeru di :** Daga an jaarandaanan wari jewoye di, ma dingara beenu xerexerenton ga ni ti a faayinden ŋa (CDAG), ma jaarandi ka xoore. I na ko an da faayinden ga xawa ñaana noqu be, i na i toɗondun xa ko an da.

Sikka su ga an ŋa, daga jaarandindaana ne karama. Saado faayinde ke yaaxe ga bakka, kappalenmun na du tanga.

Sidan soxoden ga sere be yi, an katta a deemana kan yaaxe ?

Sidan soxoden ga sere be yi, a siren ni soro na a ñi do a kaaran ŋa, a na a tu nanti i ra wa saqa i kan soron do i menjannu. Biranbe a haaju ga na kiŋe an ŋa, a siren ni an na ña do a batte. Sida Info Service ra wa tirindu jaabini, nan deemandi, ma na kafonu dingara koyi.



**An ra wa xibaare kitta, an ga na Sida Info Service xiri :
Sida Info Service 0800 840 800
(xafun ya ni, i wa no kiyen do wuron muuma)**



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)



Wattu beenu ga kitene saqalenmaaxun ɗa



Wattun beenu gan gaba kitene saqalenmaaxun ɗa, kun ni ya banboroso, saayi B, saqalenmaaxun wattu miso, sopisi, wurudun toyiye. Soxodin lenmun wattun ya ni, i ga kitene ti saqalenmaaxun ɗa, ke be ga ña tangeye balaaxun kanma (mana ga ma ro).

A ra wa ñiini **an nta watte ke tagumanse su tuunu** du di, na a toxo xa saqalenmaaxun wattu yogonu saare ti fi burun ya (a ra borokaaxun kiñana yaxaren ɗa, ma yugo, ma i filli).

A wa ñaana tangumansu yogonu bangandini (puje, furunfunse ma tugon ga jon ɗa, ma motten ga joxini...). Ken ya ni, a siren ga ni na i tu an faten fane, jaareyen na katu sirono. Xo sidan soxoden moxo, du kisi feera nta i ya, gantati nan mana lenme ro du ya, ta su saqalenmaaxun ga ñaana.

**Na du faayi watten be ga kitene saqalenmaaxun ɗa
A fin ko an jaarandaanan da, ma jaarandaana be ga
saqalenmaaxun wattun dingara xerexerenton di**



(i wa kitene Sida Info Service maxa).

0800 840 800

(xafun ya ni, i wa no kiyen do wuron muuma)



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.



Sayi B danben do C danbe su soxoden ra wa saarene ti wattu dinginton ɗa, ma jangiro, i ga an butten gajanna.

- **Sayi B jangiron** gaba kitene soro beenu ga giri Afiriki kinqenna, do Asi kinbakka, do Afiriki naxane, do Oropu kinbakka, a do Afiriki sahele.

Sayi B soxode (VHB) janbene moxoranu naxati ya :

- saqalenmaaxu be ga ña na toxo du tange moxonun ma koroosi ;
- nan kati fore ya, wattin soxode ke a yi (pikirinde, fate be ga noxo ken ga na kati surumaade ya soxode ke batten ga a yi, na dorogun wutu, a ña ti forenkille wo, ma a ña ti nuxunnen ɗa wo, botonde, fata soxoye be ga ma ña laabeye kanma) ;
- renmen na a xeye saaxen ɗa ;
- soro beenu do wattunten ga birene doome i ra a kitta ti me yokkin wutte (siyindifo, kanba doosaade...).

A siren ni a na watte ke muuru fane, nan katu du koroosini a yi.

Muurunden ga na fo be bangandi, jaarandaana na a faayi gelli i ga faraxunde (booxunde) safana an da.



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.



- **Sayi C jangiron** gaba warini soro beenu ga giri Afiriki naxane, do Oropu kinbakka, do Afiriki sahel, do Asi naxane, do Sawudin banje, do Ameriki banbuxu. Watte ke ga na tui an di fane ya ni, an ga katunu jaarande kitta jewoye maxa.

A siren ni saayi C soxoden nan muurini (VHC), gelli an kanu ku fiinu kaane :

- jaarande su ga ñaŋi an ŋa Faransi 1992 kaane (operande xote, xitiye dallante, suufu faraaxunde, fore ronde, saareye xote...) ;
- fore yanqiye ;
- na dorogun wutu, a ña ti forenkille wo, ma a ña ti nuxunnen ŋa wo
- lemunu beenu saare, na i ma do VHC soxoden toxo sikki ;
- soro beenu ga saqalenmaaxun ñaana do wattunte ya ;
- soro beenu ga da i faten soxo, ma i ga da a boto ;
- soro beenu ga ñi kason ŋa.



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).



Mulaxooren ni jangiro ya, a ga xoorono an faten di, a ga kitene ti wattinkuralenme i ga tini a da bacille de Koch ma « BK ». Watte ke ra wa an suufunun su gajanja, xa a gan gaba, a xenne furutun ya : ken di o na ti a da furutun mulaxoore, a da ke danbe baane ya janbene. An na ñi finpandini wattunte karan ña, ken ga BK texunu, an ra wa watte ke kitta.

A tagumansun fo kaananke ni texu duumanten ya, a ña xaaxo ga do a yi, ma xaaxo ga nta.

A ra wa gijin karanden xa kiñana an ña, fankan kutiye, tanpiye, toyiye, wurudun futiye, do xuumaaye. Gelli an texun joppeyen ga fuɗu xaso yi, daga jaarandaana wari, a na arajo furutu faayinden safa an da, do BK muurunden an xaaxonun di (na i faayi gelli batten di, na faayi xadi wuce dangi falle, i xooro falle). Arajo xase su ga an maxa, an do i nan daga katta jaarandaanan ña, a na katu i do fo kurunbo naxan faayini.

Watte ke jaaranden ga na joppe fane ya ni, a ga nta giribene, saage xadi a ga nta janbene an soron ña.

Gelli wattunte ke ra ga a janbana sere yi, a na soxu jaarandin kan ña, saado jaaranden bica texuyen duuraaxundini (na BK su bogu a yi), fo be ga xo bito 15, a na ken ña non ña, a ra nta kontono ken di.

Gelli a na bange nanti mulaxooren da sere raga, i na a soron su ya koroosini,

kuudo na soro tananu muuru, do na i jaara, kun wattunton ga ni, ma i jangiranton ga ni. Ken ya ni, an gan xawa jaabu kinni i xirinden ña, a su nta xo lemunun ga a soron di, do yaxarin nuxunto, do soro beenu watti misen gan gaba, do xirisu. Mulaxooren jaarandi dingira xerexerenten ra nta an fiinun sanqini (fo wo fo ga na koni, a toqo xa ya naxa).



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).





Mulaxooren jaaranden na yitti gabo ya kappa me yi, i ga wattikuralenmun gajanja (antibiotiques).

A wa a jaarana, xa a ñi a ga wutini koota su, xasu 6 muuma.

Mulaxooren jaarene mina ?

- Jaarandin kayitin ga na ñi an maxa (sécurité sociale), ma a tinmandaade (CMU Complémentaire), walla jamaanen jaarandin kayiti (AME) (d. 8-18 faayi), an ra wa dagana jaarandaana ne, na watte ke muuru an faten di, do na jaaranden joppa.
- Mulaxooren gajan noqunu (CLAT) ni jaman dingiranun ya, i ga wattunton su jaarana xafu, kayitigume xo kayitinbali. Fo wa mara su (département) (i dingiranun wa kitene meerin CCAS maxa).



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

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.

Faraxunde/ booxunde



Booxunde (faraxunde) ni feera sire ya yi, **na du tanga wattu yagonu be ga xoorono an faten di.** I maana ni ya, na seren su tanga watten ŋa, do na wattun gaja, ku beenu ga janbene karama na sere gabe raga. Faransi ya, i na booxindu ku siroyen koroosini ya koroosindi xote.

Faransi booxunden waxatin kayiti.

Booxindun ñaana waxati sugandinto ya, fankan soroba be ga sikki do jamaanen saha (ministère de la Santé), a ya na i kurunbaaxundini, i wa kitene booxindi dingaranun di, do PMI (d. 22 faayi) :

- booxidun yagonu ni wajinbin ya : xaaxitufa xooore, mexe xaaxinten ga na an kutu a ga watte be kiñana an ŋa (tétanos), muxuruye, do mulaxooore (BCG) waxatini yagonu ;
- booxindu tananu wa ñaana ti wuyin jaate, yugaaxu ma yaxaraaxu, i wa ñaana gelli an ga a tu nanti bone yagonu wa riini.

**Booxunden waxatin kayiti i da a yilla xannu segi ya
a wa kitene Anaem intexinetin sitin ŋa :**



www.anaem.social.fr/IMG/pdf/Vaccination.pdf

Booxunden ñaana minna ?

Booxindu beenu ga na ni wajabi, i ñaana xafun ya, booxindi kaanun di, do leminan jaare kaanun di (PMI), ku beenu wuyin ga katti siino tunmi ya (dingiron wa tuyini meerin CCAS maxa). Mara yagonu (département) da booxindu tananu ña xafu, a ga geti ku beenu ga ni wajibi, xo saayi a B noone.

Jaarandin ka lenmun do duran jaarandaanon xa wa booxindu ku koroosini. Ku beenu ga sikki do jaarandin kayitin kan ŋa, i wa booxunden yittun jonkon saagana, kame su ga a ya, i wa tandume do karago saagana, xa jaarandi kayitin tinmandaanden (CMU) do jamaanen deemanden jaarandin kayitin (AME) wa a su wuttu ti i feren ŋa.



Koroosinde : booxindi yitte nta du, a ga sidan soxodin gajanŋa, ken ya ni, na a kaane xata, ke ni fi xooore ya.



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 ;

Bire moxo / Yige moxo



Yige moxon do fatan bakke. Sere su wa yigene ti i moxo, ti a laadanu, a wuyi, a tu, do a fatan bogu moxo. Xa laada baane wa siginten wa seren su da : **na fonne yiga bakka fon su ya, yigandin xabiilan su nan xawa ñaana yige bire su.** Kuudo na xalisin kootikooti, na yitti renmun do fo xallun xobo i sanjaanen bire, na yokkun xobo saxan giri biren ña.

Kuudo nan toxu sahan killi sire kanma, koota su, an na toɗondindu yogonu batu :



- Yitti renmun do fo xallu (fo xayee, ku beenu ga ñanan noxo, ku beenu ga galaasi nan kaawa) : na karago me yiga koota su ;



- Na buurun yiga, do yille, do ñiiñen bulifo (pomme de terre), do fo xallu kaawanto : yige ta su, a tun ga an ña moxo be ;



- Na xattin mini, do ke be ga xaayene bakka xattin ña (xatti malace, fene) : taanu sikki kiye. Ku beenu ga xaaye bakka xattin ña (xatti malace, fene), i ma dabari ti lemunun baane.



- Na tiyen yiga, do kanpintan tiye (seliñu do i me tananu), jidunke (ñexo do i me tananu), do xabaane : ta baane ma taanu filli koota su ;



- Te danginte : xenpa ro a yigeyen ña. Du koroosi yigandi ñaañanten ña, do karagata (chips), do tigan ma (noix de cajou)... Ten xensenden ya siren ni, dinanta na a jurumu xoolen di : kudu fakka baane ma fillo koota su sere baane su da ;



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

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

Tabac Info Service 0825 309 310

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





- Sukuran yigandu : xenpa ro i yigeyen ña. Du koroosi sukara gabe ji beenu yi, do yigandu beenu, sukuran do ten gabe su kafumanten ga i ya (ñoomi gaato pâtisserie, galaasinu, tangalinu, shokola...),



- Ji : jin mullen mini an sago. Maxa mungu na fo bogu sukaran ña an ga na ñi jin teyen minni. Faransi, orobinen jin ra wa minni, a laabanten ni. Xenpa ro dolo minnen ña.



- Sappe : Xenpa ro a yigeyen ña.



- Fatan bakke : fo be ga xo tanjikke miniti, an na ken tera koota su. Hari a ga ma ña fatan bakke yinme, a ra a ñaana terende, esikaliye segeye, kaadun gollu...

**Lemunun nan maxa dalla telen faayini buru.
I ga na ñi sangana sellan ña, ken yan fasu.**



An ga a mulla na fo kafu an tuwaaxun ña :
www.mangerbouger.fr

Siime.

An ga a mulla na an yonki sahan tanga, a seren ni an nan maxa sira mini (a su nta xo nuxuntaaxun bire). Maxa sira mini lemene karan ña, ma nuxunte, ma wattunte (texu xoore). Sira minne ra wa saarene ti du gajan wattun ña (an yinme suufun na na faten gaja : cancer), do sondon wattu xoyi sodonkutte.



Pour en savoir plus : www.tabacinfoservice.fr
Tabac Info Service 0825 309 310
de 8h à 20h du lundi au samedi. (0.15 €/min)





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)



Dolo.

An ga a mulla na yonki sahan tanga, a siren ni an nan maxa dangi dolon kaasinu 3 di koota su, gelli yugo ga na i an ŋa, ma kaasinu 2, gelli yaxaren ya ga ni an ŋa. An ga na fiinu yogonu di, maxa dolo mini feewu :

- an ga na ñi yitti wutini ;
- jangiro (jinnan watte, na a xiti, saayi) ;
- nuxuntaaxun bire, ma sugunde : dolo ma ña ti len dunben ŋa ;
- an ga na ñi waton wurundini, ma bonen ra ga kitene ti masi be yi.

Dolo haqe be ga biyeerin koppun di, a me ya na shanpañi weerin di, ma dolon xolle, ma pasitisin kaasi.



A ga dangi kaasinu sikku di koota su yugun da, ma fillo yaxaren da, dolon danben su riini ti bonen meene ke ya.

An ga a mulla na yonkinsaha tanga, fo bogu a minnen ŋa.



Pour en savoir plus :
Écoute Alcool 0811 91 30 30
(7 jours sur 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.

Saarayen kutuye



Seren na du tangana noxo wutten ɗa kan moxo ?

Saareyen sigindi moxon gaben ya ni :

- **Manan lenme (yugun xalle ma yaxarin xalle).** A roono ta baane ya. A wa seren kisini noxo wutten ɗa, na a tanga sidan soxoden ɗa, do wattu tananu, i ga kitene ti saqalenmaaxun ɗa (d. 44 faayi).
Yaxarin manan lenmen ni tange moxon ya, gelli yugon ga ma fo rondi. A wa xobene yitti xoهرانun di (€ 2 me), kafo yogonu wa a kinni xafu.
- **Saarayen kabayen yitti funse.** Jaarandaana ya na a safana, kuudo noxo nan maxa wuti, xa yitte ke nan xawa wutini moxo sabatinte ya kanma. Gelli an do an saqalenman ga fina me tuuna ya, ma saqalen baane ga nta an maxa, ken bire, kafini yitti funse ke yi, an nan xawa manan lenme rondini, kuudo na du tanga sidan soxoden ɗa, do saqalenmaaxun wattu (d. 38, 44 faayi). Xasu 3 yitti funse genme € 3 ya katta € 7, jaarandi kayiti kan wa fo saagana yogonu jonkon ɗa, ma jamaanen jaaran deemanden kayiti.
- **Lengan surumaadu (Stérilets)** ga na ñi yaxaren ɗa, a nta noxo wuttu siina gabo. I likken na jaarandin kayitin kan ya kanma.
- **Fatan rofo** roono faten ya wure, a wa siino sikki sirono. Jaarandi kayitin kan wa a likken wuttu.
- **Beexaaden ni yitten ya, an ga a malindini an faten ɗa, do godongodan ni yitten ya, a tuuriterenten ga ni, i wa noxo wutten kabana,** i ga i tooxen sanqini an faten ɗa xoyi yitti funse ke moxo. Jaarandin kayintin ka nta a likken wuttu.
- **Duuran feeranu :** (capes), meni karifo... Na jaarandaanan wari, ma yaxarin saarandaana.



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 (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** ▶





Kaanu beenu ga sikki do saareyen yokonden ɗa (CPEF ma planning familial), soron wa riini i wari, i wa saareyen sigindin surumaadun kinni xafu.



Écoute Sexualité Contraception 0800 803 803
www.sante.gouv.fr (mot-clé : contraception)

- Sere be ga na mungu, na saqalenmaaxun dabari, a ga ma yitten wuttu, ma a ga ma mana lenmen ro du ya, ma a da ro du ya xa a booxi, feera jeye tana wa du, a ga noxo wutten kabana. Ken ni nan daga jaarandaanan wari karama, ma yitti gaagaana, ma kaanu beenu ga sikki do saareyen yokonden ɗa (na saareyen naxan laatondi).
- Noxu bononden daganten ya Faransi ya, katti a ga kiñene koyu tanmi do fillo, ma laada ga na leele koyu tanmi do naxato. Gelli yaxaren ga na a xanu na noxo ke bonondi, a nan xawa dagana i jaarandaanan wari karama, ma kaanu beenu ga sikki do saareyen yokonden ɗa (na saareyen naxan laatondi).



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.



Axa renmun yonki saha kan noxo



Kaanun di, bone yogonu wa lemunun kitta, o ra ga i fatana i ga nta i kitta, gelli o ga tojyonu yogonu bagandi ti i yaaxe maxa :

- nan maxa lemine baane wara konpen di, palanteerin wuñinte ;
- na yittun do yanqindi yokkun taaxundi dingira, lemunun ra ga nta i kitta ;
- nan maxa yokku bucunnu, do yigefo bucunnu xoton toxo seedini lemunun wure ;
- nan maxa leminen baane wara wanqi jin di ;
- nan maxa leminan dunben soxondi tabalin kanma, kitte ga nta tigitini a yi ;
- nan leminen koroosi taaxaaden giilen kanma, a ga na ñi yigene, taaxaade ke ra wa xenne, ma lemine ke ra wa dalaxisene, nan xenu.



POUR UN SOUTIEN JURIDIQUE ET SOCIAL

NA DEEMANDE KITTA KIITERAN KILLEN DO ME BIREDOOMEN KILLEN ŊA

Droit d'asile

Bekeri mundinden haqe 72

Droit au séjour en cas de maladie très grave

Wattu buru jaaranden kayitin haqe 74

Soutien juridique

Deemanden laadan kille 76

Protection sociale

Jaman deemanden haqe 80

Besoins du quotidien

Koota sun haajunu 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 **demander 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).

Na deemande kitta kiiteran killen do me biredoomen killen ɗa

Mukkunu beenu ga birene Faransi, taaxen kayitin (titre de séjour) nan xawa ñiini i maxa, i kundan perefekitirin ga a kinni i ya. Soro beenu ga kanu tooñajunden ɗa i jamaanen di, i ra wa bekeriyen muurunu (d. 72).

Wattu burun ga ku beenu, i ra wa taaxen kayitin muurunu i jaaranden wuce (p. 74). A gan gaba seren hajun wa kiñene kiiteran deemanden ɗa (p. 76). Jaarandin deemandun do taaxen kayitin ya ne me yi (p. 80). Fo be ga xo koota sun hajunu, deemanden ra wa kitene (p. 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.

Bekeri mundinden haqe



Soro beenu ga wuru tooñanunden ña, i ra wa bekeriyen muurunu, kuudo bekeri yenmen sigiran kitta (siino 10 taaxen kayiti), ma tange moxo tana (siinan taaxen kayiti), Ofpra ga i kinni (Faransi ka be ga sikki do soron tanganden ña, ku beenu ga wuru i jamaane, ma i ga da ku beenu xata). An ga wuyini noqu be, daga non perefekitirin ña, na a muuru i maxa i duje an taaxen ña, ken falle, perefekitirin ga kayitinu beenu kinni an ña, an na i xeyi katti Ofpran ña **21 bito** noxon di, na safa faransin xannen di (ma sere na a yilla faransin xanne), sababu be ga saare ti bekeri muurinde ke.

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

An ga na lafi dagana non ña nan giri pari : RÉR A4 wutu, an na yanqa
« Val-de-Fontenay »

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

An ga na lafi dagana non ña nan giri pari : RER A wutu, an na yanqa
« Vincennes »

Gelli Ofpra ga na bara an muurunden ña, saado **xaso** ga dangini, an ra wa i ballen kutana ka be ga sikki do feregaanon bekeri muuriyen ña (Commission des recours des réfugiés CRR). A siren fasandaana (avocat) ga an tojono (d. 76 faayi).

Kitaabe yogo wa kitene xafu perefekitirin ña, a ga bekeriyen muurindin moxon su fatanfansini.

Bekeri muuriyen do sahanbalin kayiti.

Haqatinu ya, Ofpra ma CRR wa an tirindini kayiti, a ga a tojondini nanti i da an katu an jamaanen ña, ma i da an wanganqata. Xa a gan gaba, a ma jere ken ña, bari i nta a ragana xo « fidu xulle », nanti wanganqataye ñañi. Maxa sahabaalin fiinun do bekerin fiinun ñaxami me yi, gelli i ga nta kaara.

An lafinten ga sahanbalin kayiti, an jaarandaanan tirindi a yi. Jaarandaana su ra wa ken kayitin kinni. A nan xawa a koyini, nanti batu beenu ga toxo muurundaana ke yi, a ña a faten ña, ma a ña a kiilun ña, i wa a digaamun tojondini.



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/préfecture¹). 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).

¹ Pour Paris, le médecin-chef de la préfecture de police.

Wattu buru jaaranden kayitin haqe



Soro beenu ga da siine me haqe ña Faransi, watti bure ga i ya, i ra wa wucunne taaxen kayitin muurunu (CST watten jaaranden bire), a ra ga gollini ti a yi. Xa a na ñi ken watte jaarandin moxon ga nta kitene i giri jamaanen qa. Gelli Faransi taaxen ga ma tinme siine ya, dujeyen ra wa kitene nan taaxu katti wuce.

**Gelli an ga ke fi me noxo, an jaarandaana xibaari ti a yi,
ma an na Comede jaarandaanon xiri :**



01 45 21 39 59 59

na a wutu tenegjen qa katti juman qa, na a wutu 9h katti 18h

Wattunten nan xawa i jaarandaanan tirindini kayiti, a ga a watten xoteyen fatanfansi, do muurundu beenu ga do a batte, a do jaarandi moxo be ga a yi, na a ro enbiloppin di « jaarandin gundo (secret médical) » safanten ga a kanma, katti jaman saha koroosindi jaarandaana (Médecin Inspecteur de la Santé Publique, a ga DASS ma perefekitiru¹), ken falle, a na daga i kunda perefekitirun qa, ken di non gollinañajaan na fiinun kuttun ñan moxo ko. Gundo ga do kayitin qa, perefekitirun nta xawa i xaranna, a na a xeyini katti Misp, ken na duje ma a na bara.



**An na a koroosi, bekeri muuriyen do jaarandi taaxen
kayitin muuriyen nan maxa ñaxami an maxa.**

An do bekeri muurunden ga na ñi me yi, perefekitirun fo gabe nta dujene taaxen kayitin muuriye ragana. Gelli maana ga an maxa, an ra wa muurindu ku filli su ñaana ti a yi ta baane, ken kuna daga kafo xerexerente wari, ma fasandaana (avocat d. 76 faayi).

¹ Paris nogon gan, préfecture de police docteur nkricé.



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.

Deemanden laadan kille



Fankan kaanun ga na wakile fi be yi, i na a safana, do a gan gaba i na a xeyi bataaxen Ɔa. **Bataaxe warera (boite aux lettres) ni fo sire ya : an ga na a koroosi ma a siren ni, an dingiran ga ti kafo be toxo yi, an na daga a faayi bito 15 su.** An ga na bataaxe be kita, a xara siri. Bataaxe yogo wa du, i ga a roono an yinme kitte (lettre recommandée). Bataaxe taxandindaanan ga ma an Ɔi an banƆe, a wa kayiti toqo an bataaxe wareran di, nanti i ri an falle : daga bataaxe ke wutu, bito 15 noxo positin kan Ɔa, ken falle i na a saagandini katti a giriran ya, i na a raga xo an ga da a xara ya.

Fasandaanan (avocat) deemande.

Xalisi ga nta soro beenu maxa, fasandaanan tugandin deemande (aide juridictionnelle) wa Ɔagana fasandaanan jonkon tugana. An ra wa an fasandaanan sugandini an sago, gelli a ga na duƆe ke tugandin moxo yi. Ma ken falle, an na a muuru ka be ga sikki do fasandaanon tugandin deemanden Ɔa, ti a na fasandaana sugandi.

Fasandaanan tugandin deemande, bekeri muuriyen killen Ɔa.

Bekeri muurundaano be ga ro Faransi ti visan Ɔa, do ku beenu ga kisi bakka « zone d'attente » « sauf conduit » ga i maxa, kun baane yan ra fasandaanon tugandin deemanden tirindini, kuudo sere na fasandi i da CRR Ɔa.

Fasandaanan tugandin deemande, taaxen kayitin muuriyen killen Ɔa.

Kayitin duran tirindinden nta Ɔaana kiitiran Ɔa, biranbe i ga na bara taaxen kayitin kinni an Ɔa, an ga na Ɔi ken kutana. Mukku kayitinbalinun xa ra wa a tirindini.

Fasandaanan tugandin deemanden kitene kan moxo ?

A ga muurini ti kayiti be yi, an na a tirindini meerin ya, ma kiitera, ken di an na a xeyi :

- ma an na a xeyi katti CRR gelli bekeri fin ya ga ni ;
- ma gelli i ga na bara taaxen kayitin kinni an Ɔa, an ga na lafi ken kutana, an na a xeyi katti an kundan kiitiran soroba be ga sikki do fasandaanon tugandin deemanden Ɔa.



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)**.



Kafonu yogonu wa du, i ga deemandini.

Kafonu yogonu wa sikki do mukun fiinun ŋa, an ra deemanden kitta i maxa, ma toŋondindu, biranbe i ga na bara fasandaanon tugandin deemanden kinni an ŋa.

Gelli i ga na ti i wa an xatana katti an kaara (APRF).

Perefekitin ra wa xatandin kayitin kinni (i noxon yinme, ma polisin ka, ma positin ka) gelli taaxen kayiti ga nta an maxa (APRF). APRF ke ra wa bakka ti i yaaxe maxa bire su (ragande, kaso, abiyon ronde). Soro beenu ga bara ke kiite (nan bara roono abiyon di), i ra wa i ragana kason ŋa siino 3, i ra wa i kabana Faransi taaxen ŋa siino 10.

An ra wa kutandin kayitin xeyini (ti fakisin ŋa, ma an na ro i kittun di), na APRF ke bonondi, bito 2 noxon di, gellii ga da a kini an ŋa an kittun di (hari a ga na ŋa juman koota, ma feetin ga koota be batta), ma bito 7, gelli an ga da a kita ti positin kan ya. Ken kutanden na xatanden ke ya girindini katti wuce, xa a nta raganden kabana.



Kafonun dingiranun wa kitene :

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

Sere be rage, a ra wa a muurunu i do Cimade seren na me wari non ŋa : **DER (Défense des Étrangers Reconduits Mukun fasande, i ga a munda na ku beenu xata)**



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

Jaman deemanden haqe



Bekeri yenmen do siinan 10 taaxen kayitin ga sere be maxa, a ra wa jaarandin kayitin moxora su kitta. Bekeri yenmun ra wa wuyira kitta (CPH wuci jaatigiranun) di.

Siina baane taaxen kayiti ga mukku beenu maxa, i ra wa jaman deemande yogonu kitta :

A ra wa ñaana	yabo d. 6-18 faayi
Nan golli	yabo, a gan gaba
Na jaatigira jewoye maxa	a ra wa ñaana
Na jaatigira kita jaman deemandiran di	a ra wa ñaana
Na konpe kitta, a xasun tugaaden ga ma xoto	a ra wa ñaana
leminin jaman deemande	yabo
RMI	ayi, ma a ga na ñi an ga da siino 5 taaxu yere
Jaman tugaadu tana	yabo
Alokasiyon familiyaali	yabo
Jonkon newonde wurufon di	yabo gelli jaarandin kayitin tinmandaaden ga an maxa, ma AME
Na lemunun xaranɗundi	yabo wajibin yani
Fasandaanon tugandin deemande	d. 76 faayi



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



Bekiri muurundaano be ga da dujeyen kitta ti i taaxen ɗa Faransi ya, faayide ke wuce, , i ra wa jaman deemandu yogonu kitta :

A ra wa ɗaana	yabo d. 6-18 faayi
Na gollu	ayi, ma an ga na dujeyen kitta
Bekeri muurundaanon deemandi xalisi (assedic)	yabo, ganta an yanqanten ga bisimilan noqun ya (CADA)
Na jaatigira kita jowoye maxa	a ra wa ɗaana
Na jaatigira kita bisimila noqun ɗa (Cada)	a ra wa ɗaana
Leminin jaman deemande	yabo
Jaman deemandu tana (xirise jongiranto, do saarana be ga renmun xoorindini a baane	ayi
Jaman tugaadu tana	a nta ɗaana nan gaba
Alokasiyo familiyaali	a nta ɗaana nan gaba
Jonkon newonde wurufon di	yabo gelli jaarandin kayitin tinmandaaden ga an maxa, ma AME
Leminun xaranjunde	yabo wajibin ya ni
Fasandaanon tugandin deemande	d. 76 faayi

I ga da wucci taaxen kayiti kinni mukku beenu, ma kayiti ga nta i maxa, i ra wa jaarandin kayitin muurunu, do fasandaanon tugandin deemande, gelli i ga na bara taaxen kayiti kinni i ya (d. 76 faayi). I ra wa leminun jaman deemanden kitta, jaatigira su xa ra wa i yanqandini. Xa i ra xirisi jongirinten deemandi xalisin kitta.



kiiti deemandiran duumara Gisti
01 43 14 60 66 na a wutu teneje katti juma, 15h katti 18h



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

Koota sun haajunu



- Kiyin tirindirano, yigandi muurira, safandaanon, yintin kutundaano, yanqiranu, yiran kiteranu, ku su kitene meerin ya, an na assitant social ya tirindini, ke be ga an kunda, ma kafonu.



**Deemandi kafonun dingiranu kitene
Secours catholique : 01 45 49 73 00**



Na wuyira kita jewoye maxa
(ken wuro yinme, ma wuro dantanto) **Samu social :**
**xafun ya ni, gelli an ga xirindini ti kaadun
talifon ya yi, wuron do kiyen muuman su : 115**

- **Soro beenu do sidan soxodin fin ga me yi**, i ra wa deemande kitta jaarandi ka xooren jaman deemandiran ŋa.



Kafonu beenu ga sikki do soron ŋa, kun do sidan soxoden fin ga me yi, an ra wa i dingiranun tuunu :

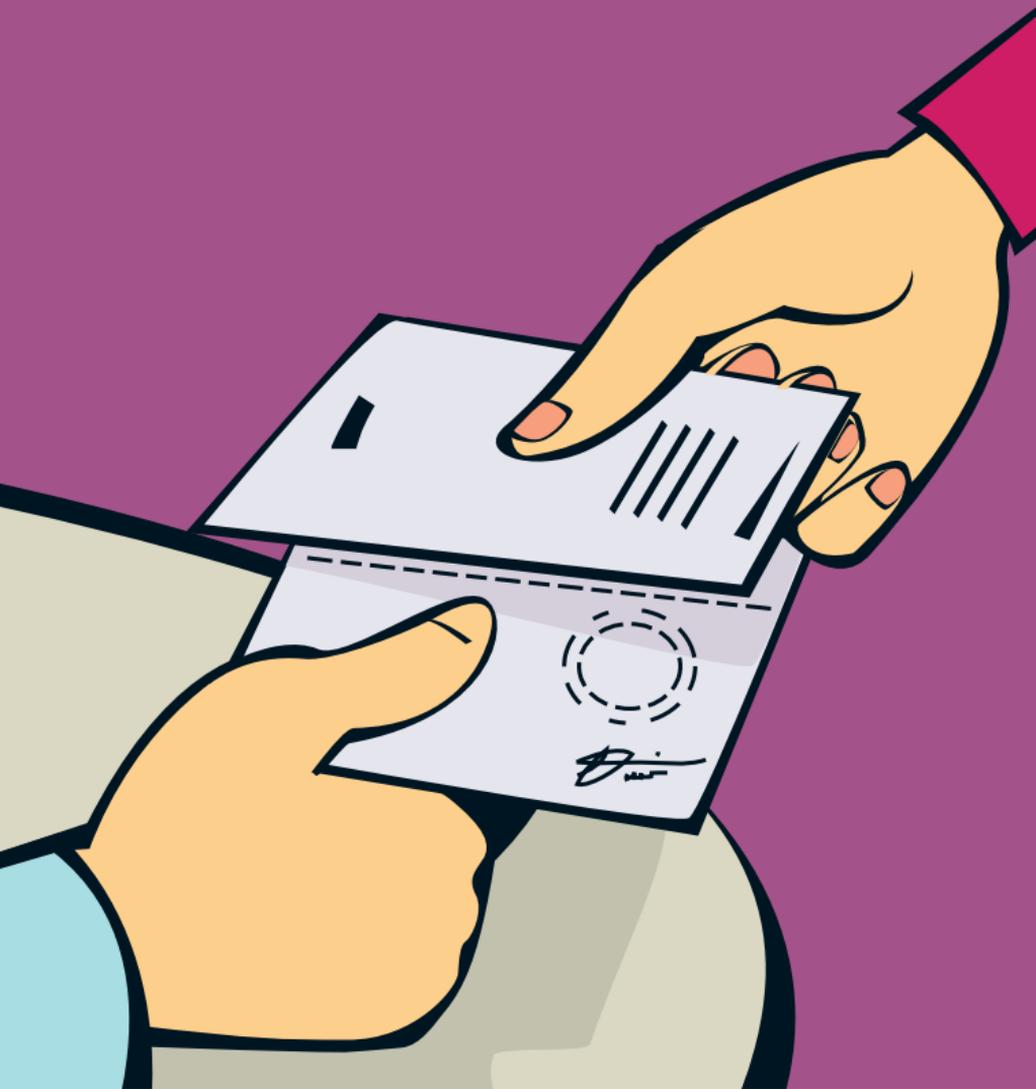
Sida Info Service : 0800 840 800 800
(xafun ya ni, gelli an ga xirindini ti kaadun talifon ya yi)

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

NAFAN GA AXA XIBAARI MISU BEENU

Plan du métro parisien

Pari metoron pala 88

Plan du RER francilien

Pari do i maran RER pala 89

Plan du métro marseillais

Mariseeyi metoron pala 90

Plan du métro lyonnais

Liyon metoron pala 91

Calendriers 2006/2007

Waxatin kayitinu 2006 / 2007 92

Vos contacts

Axa tuwanlenmo 94

Vos prochains rendez-vous

Axa meñiyu tinto 95

La structure qui vous accueille

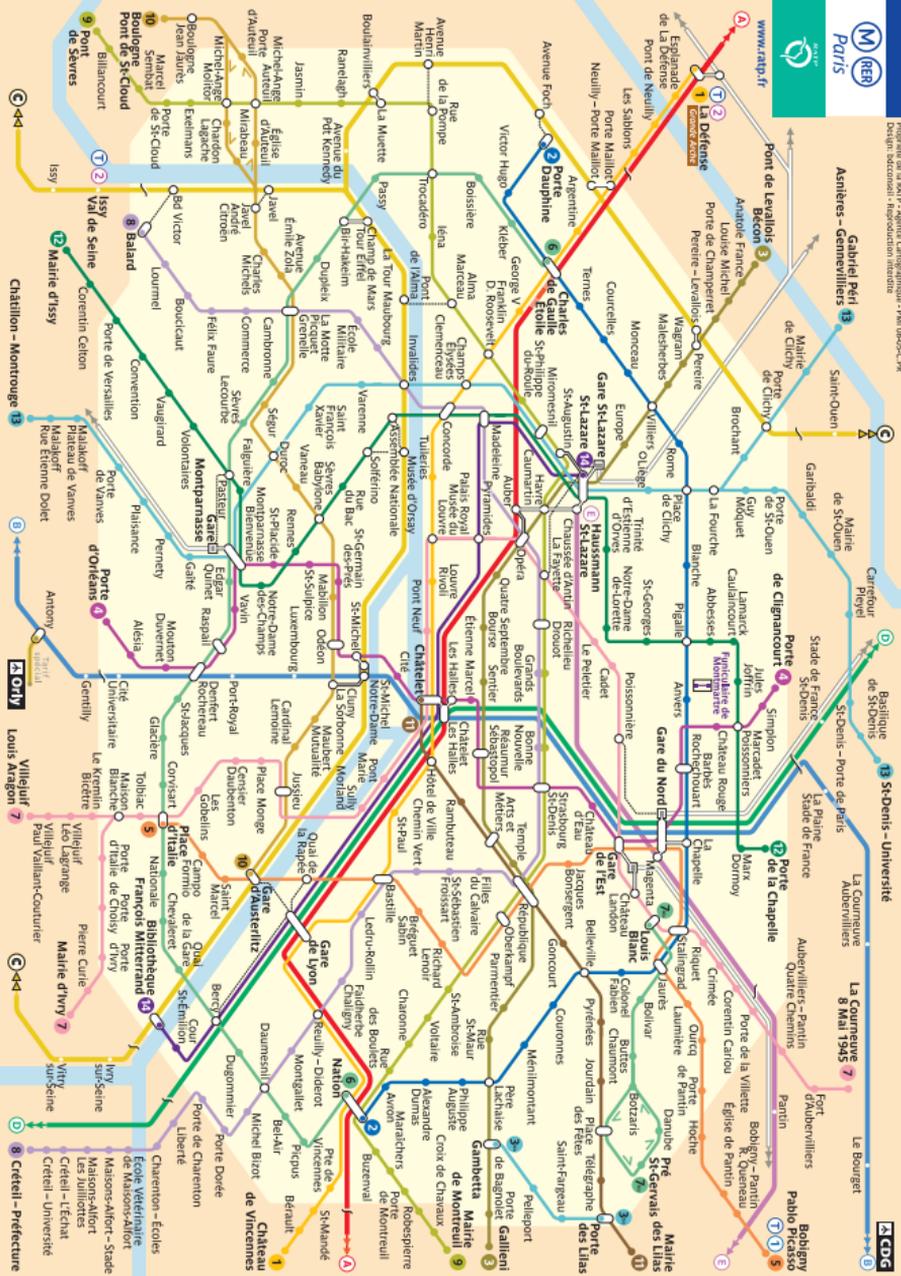
Noqu be ga axa bisimilana 96

Plan du métro parisien / Pari metoron pala

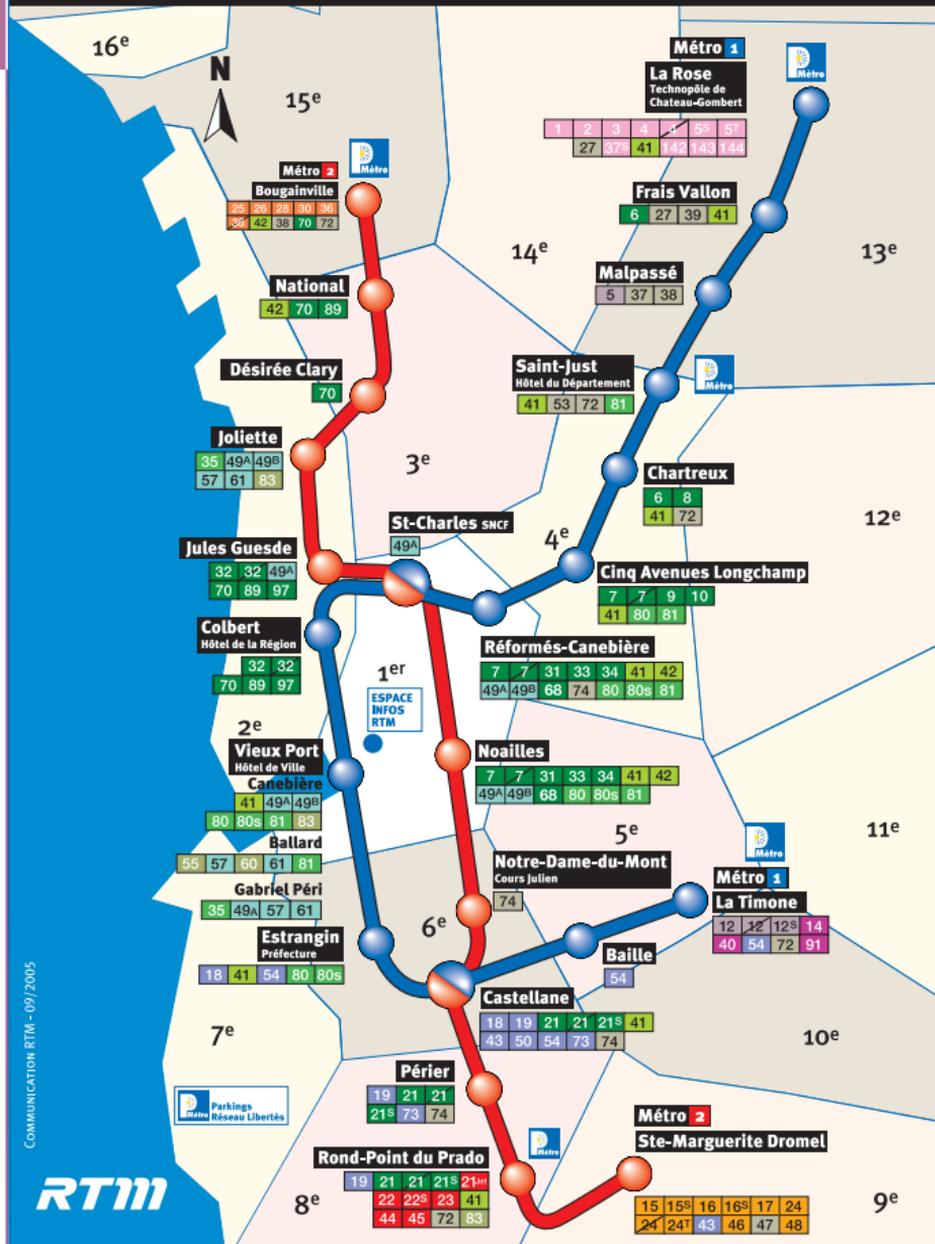


Propriété de la RATP - Avenue Carnot/Seine - Paris 08050-C-R
 Banque Sésam - Régulation RATP

Vos informations personnelles et pratiques



MÉTRO & CORRESPONDANCES BUS



COMMUNICATION RTM - 09/2005





MÉTRO



NAFAN GA AXA XIBAARI MISU BEENU

- 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

Calendrier 2006 / Waxatin kayitinu 2006

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 / Waxatin kayitinu 2007

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								

Vos contacts/ Axa tuwanlenmo

Nom-Prénom/Janmu-Toxo

Adresse/Dingira

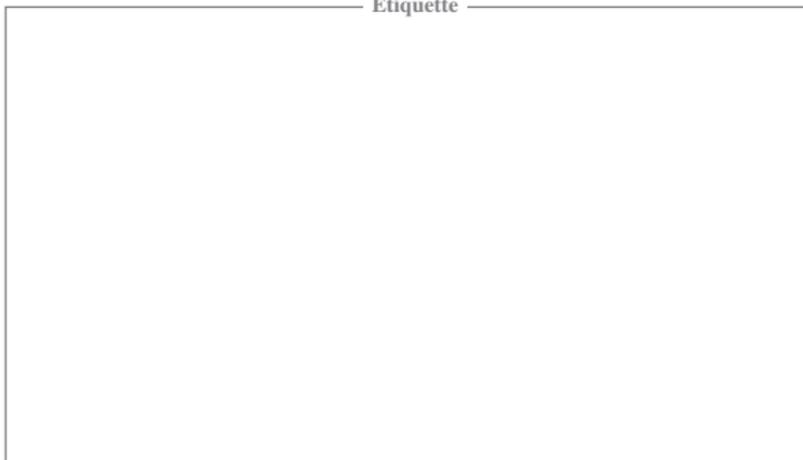
Adresse/Dingira

Téléphone/Talifon tappe

La structure qui vous accueille/ Noqu be ga axa bisimilana

Vos informations personnelles et pratiques

Etiquette



NIP

Tuyi dingira

Janmu

Toxo

Dingira

Deben tappe

Debe

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

Yonki saha gollinaana, ma jaman deemanden gollinaanan yan da ke kitaabe kuni an ya, na a xerexere an da.

Safandu ya ni, i ga an xibaarini sahan finun ya, saage xadi naxaaxun kitaaben ya ni, a ga sahan do jaman deemanden gollinaanon deemana, i ga an deemananden topitene me naxa yaaxe be. A ga ña xannu filli, ken wa me faamunden newondini, an do jaarandaanan naxa, ma assistante sociale, sahan gollinaana su, an ga daga katta a yi.

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 :

Ke kitaabe dabari ti kaati deemande :



**Ministère de la Santé
et des Solidarités**

www.sante.gouv.fr



www.comede.org



www.inpes.sante.fr