

Guide de santé pour les MIGRANTS ET LES RÉFUGIÉS



MINISTERIO
DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL
Y MIGRACIONES

SECRETARÍA DE ESTADO
DE MIGRACIONES

DIRECCIÓN GENERAL
DE ATENCIÓN HUMANITARIA
Y DEL SISTEMA DE ACOGIDA DE PROTECCIÓN INTERNACIONAL



Cofinanciado por
la Unión Europea



Catálogo de publicaciones de la Administración General del Estado

<https://cpage.Vmpr.gob.es>

© Ministerio de Inclusión, Seguridad Social y Migraciones.

Madrid, 2024

Autor: Subdirección General de Centros y Emergencias del Sistema de Migraciones

Edita y distribuye: Ministerio de Inclusión, Seguridad Social y Migraciones

José Abascal, 39, 28003 Madrid

Correo electrónico: coordinacion.centros@inclusion.gob.es

NIPO PDF: 121-24-034-2

NIPO Papel: 121-24-038-4

Depósito Legal: M-25722-2024

Diseño, maquetación e impresión: ALKALINORD

Impreso en reciclado libre de cloro

Sommaire

1. INTRODUCTION	5
2. HABITUDES SAINES	6
2.1. Alimentation équilibrée et saine, sécurité alimentaire	6
2.2. Soins du corps et hygiène personnelle. Santé sexuelle	10
2.3. Habitudes de sommeil, comment avoir un sommeil réparateur	11
2.4. Activité physique	12
3. SANTÉ MATERNELLE ET INFANTILE	13
4. SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE ÉMOTIONNEL	16
5. CONSÉQUENCES SUR LA SANTÉ DE LA VIOLENCE LIÉE AU GENRE	18
6. ADDICTIONS: CONSOMMATION DE SUBSTANCES, UTILISATION DES ÉCRANS, RÉSEAUX SOCIAUX.....	20
7. QUAND CONSULTER UN MÉDECIN	23
8. PRÉVENTION DES ACCIDENTS	25
9. DÉCALOGUE DES HABITUDES SAINES	27
10. GLOSSAIRE DE TERMES	28
RESSOURCES UTILES	30



1. Introduction

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) définit la santé comme "un état de complet bien-être physique, mental et social et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité". Dans ce guide, nous voulons donc vous parler de santé, de votre santé, mais aussi de celle de votre famille, si elle est avec vous.

Le souhait d'être en bonne santé est normal chez n'importe qui, quelle que soit sa nationalité, sa culture ou sa religion, mais le rester et même améliorer la santé devient important chez des personnes comme vous, qui êtes arrivées dans un nouveau pays et confrontées à un mode de vie, à un environnement, à des coutumes et à des circonstances différents.

Votre propre nature, votre résistance ou votre faiblesse innée par rapport à certaines maladies, vous les avez héritées de votre famille. C'est quelque chose que nous ne pouvons pas changer pour le moment. Par contre, nous pouvons améliorer l'environnement et votre comportement, afin d'augmenter vos chances de rester en bonne santé.

Un environnement correct et sain favorise votre santé. Par exemple, les conditions d'hygiène et de propreté de votre logement ou chambre, ou la surveillance et le contrôle que les autorités sanitaires de chaque pays effectuent au niveau de la pollution de l'air, de la qualité de l'eau ou le bon état des produits alimentaires qui sont commercialisés.

Veillez toujours à ce que, dans votre environnement, il y ait des conditions adéquates qui n'impliquent aucun risque pour votre santé et votre sécurité. Si tel n'est pas le cas, demandez que le problème soit examiné.

Votre comportement et vos habitudes de vie sont très importants pour la santé. Une personne peut avoir des habitudes et des modes de vie sains ou malsains; mais vos habitudes dépendent de vos connaissances et de votre volonté et, par conséquent, vous pouvez les modifier et les améliorer.

Dans ce guide, nous allons précisément parler des habitudes, des comportements ou des modes de vie sains pour garder votre santé. Chercher à acquérir ces habitudes et à éduquer vos enfants à les suivre dès leur plus jeune âge.

Nous tenons à vous rappeler qu'il est important pour votre bien-être et votre santé d'être bien informé. Faites un effort pour vous informer correctement sur les services d'assistance, les soins médicaux et les soins de santé qui, selon votre situation légale, sont à votre disposition.

Certaines institutions ou endroits où vous pouvez obtenir des informations sur ce sujet sont: votre centre d'accueil pour réfugiés (si c'est votre situation), les centres de ressources pour migrants de la Communauté de Madrid, les ministères régionaux de la Santé et les Services sociaux de la Communauté autonome où vous vous trouvez, les centres médicaux de soins primaires ou les Départements de la Santé et les Services Sociaux de la Mairie de la localité où vous vivez.

Si, en raison de votre situation actuelle, vous êtes en contact avec un travailleur social ou un autre professionnel en charge de votre dossier, c'est la personne la plus appropriée pour commencer à vous informer.

Apprendre la langue, connaître les coutumes et les gens facilitera votre séjour dans votre nouveau lieu de résidence et rendra votre quotidien et celui de vos proches plus facile.

Bienvenue!

2. Habitudes saines



2.1. ALIMENTATION ÉQUILBRÉE ET SAIN, SÉCURITÉ ALIMENTAIRE

ALIMENTATION ÉQUILBRÉE ET SAIN

Se nourrir est l'un des actes les plus importants que nous accomplissons chaque jour. Une alimentation saine est celle qui apporte à chaque personne tous les aliments nécessaires pour couvrir ses besoins nutritionnels pendant les différentes étapes de la vie. Se nourrir correctement n'est pas seulement indispensable pour la croissance chez les enfants et le maintien de l'organisme et de l'énergie chez l'adulte. En effet, nous savons aujourd'hui que l'alimentation équilibrée est aussi très importante pour prévenir les *maladies* telles que les *maladies cardiovasculaires* et le cancer. Chaque personne a des besoins nutritionnels différents en fonction de l'âge, du sexe, de l'activité physique et de l'état de santé.

Pour répondre à tous nos besoins nutritionnels, notre corps a besoin de substances appelées *nutriments*, qui se trouvent dans les aliments. Mais il n'existe pas un seul aliment qui les contient tous en même temps. Pour cette raison, une alimentation saine est avant tout une alimentation complète, suffisante, équilibrée, satisfaisante et sûre, qui comprend différents aliments apportant des glucides, des protéines, des graisses, des minéraux, des vitamines et de l'eau. En tenant compte du fait que la quantité que vous mangez est importante, mais ce que vous mangez l'est tout aussi. Ces nutriments devront provenir principalement d'*aliments* frais, peu *transformés* ou *non transformés* et principalement d'aliments végétaux.

L'Espagne est un pays très riche en variété et en qualité d'aliments, mais comme vous venez d'un autre pays, il est possible qu'au début certains aliments, ou leur mode de préparation, vous paraissent étranges. Cherchez à vous adapter autant que possible car si vous refusez de nombreux aliments, vous courez le risque d'avoir une alimentation déséquilibrée et de tomber malade.

Pour avoir une alimentation saine, nous vous recommandons de suivre les conseils suivants:

MANGER MIEUX

- Il existe une série d'aliments que vous devez consommer très fréquemment. Ce sont les fruits et les légumes frais ou cuisinés, surtout de saison, les tubercules comme les pommes de terre ou la patate douce, les salades, les céréales complètes et leurs dérivés (pain, riz, pâtes, etc.) et les légumineuses (pois chiches, lentilles, haricots, etc.).
- Nous consommerons en moindre quantité et moins fréquemment des produits laitiers, du poisson, des œufs, suivis de viandes, principalement blanches et maigres (poulet, dinde, etc.).
- Il existe d'autres aliments dont la consommation doit être très modérée, rare et en petite quantité: les aliments très gras: lard, beurres, charcuterie, viandes très grasses, sucres, sucreries, chocolats, gâteaux, café, thé, boissons stimulantes.
- N'ajoutez pas beaucoup de sel aux aliments. Tenez compte du fait que les aliments transformés et ultra-transformés (snacks, charcuterie, biscuits, sauces, plats préparés, etc.) contiennent du sel ajouté, réduisez leur consommation au maximum.
- Évitez la consommation de sucre ainsi que des aliments et des boissons sucrés car ils augmentent les calories et sont associés à une mauvaise qualité de l'alimentation et peuvent réduire la consommation d'aliments plus appropriés sur le plan nutritionnel et avoir un impact négatif sur notre santé. Réduire leur consommation est bénéfique pour tous, mais surtout pour les enfants, afin qu'ils ne s'habituent pas au goût sucré. Moins il y en a, mieux c'est.
- Rappelez-vous de ne pas sauter le petit-déjeuner car il vous fournira l'énergie nécessaire pour commencer la journée. Les enfants doivent prendre obligatoirement un petit-déjeuner copieux et complet. Il est recommandé de consommer des produits laitiers, du pain complet ou des céréales complètes non sucrées et des fruits.
- Pour avoir une alimentation saine, il est important d'avoir des horaires réguliers. Essayez de prendre vos repas à peu près aux mêmes heures. Mangez uniquement aux heures des repas et évitez de "grignoter" entre les repas.
- Il est essentiel pour la santé d'être bien hydraté, que l'on fasse ou non de l'activité physique, et à n'importe quelle époque de l'année. Rappelez-vous que l'eau est toujours la première option. Évitez les boissons sucrées et buvez très modérément des boissons alcoolisées, si vous en consommez et n'en donnez jamais aux enfants. Les fruits, les légumes et les salades vous hydratent aussi. N'attendez pas d'avoir soif pour boire.
- Si dans votre pays, il y avait une pénurie d'aliments, faites attention en vous adaptant à l'abondance actuelle. Dans des situations similaires, certaines personnes grossissent excessivement si elles mangent plus que nécessaire.
- Dans les supermarchés, vous aurez un accès très facile aux "aliments plaisir" tels que les sucreries, les gâteaux, les chocolats, etc. Restez modéré en en mangeant que rarement car ils manquent de nombreux nutriments importants. Si vous en abusez, vous pouvez grossir excessivement et nuire à votre santé.
- Si vous êtes une femme, pendant la grossesse et l'allaitement, recherchez et suivez les conseils du médecin concernant votre alimentation.
- Certaines maladies nécessitent un régime spécial, dans ce cas, c'est le médecin qui traite votre maladie qui devra vous fournir des conseils.

VOTRE ALIMENTATION QUOTIDIENNE

Dans le tableau suivant, nous vous montrons à quelle fréquence chaque type d'aliment doit être consommé pour garder une alimentation saine et équilibrée. Si l'un des groupes manque, ou si sa fréquence est très inférieure ou très supérieure, l'alimentation est déséquilibrée.

	ALIMENT	FRÉQUENCE
	Fruit frais	Tous les jours, au moins trois fruits
	Salade (légumes frais)	Tous les jours, au moins une fois
	Légumes cuisinés	Tous les jours, une fois
	Céréales complètes et dérivés (riz, pâtes, produits à base de farine) ou pommes de terre	Tous les jours, au moins une fois. Deux ou trois fois par semaine, ils peuvent être remplacés par des légumineuses (pois chiches, lentilles, haricots, petits pois, etc.)
	Pain (complet)	Modérément au petit-déjeuner, au déjeuner et au dîner
	Produits laitiers: lait, yaourt et fromage	Tous les jours, deux ou trois portions Écrémés, light
	Poisson	Deux ou trois fois par semaine
	Volaille ou viandes peu grasses	Deux ou trois fois par semaine
	Charcuterie et viandes grasses	Consommation occasionnelle et modérée
	Œufs	Trois ou quatre fois par semaine
	Huile végétale (de préférence d'olive)	Tous les jours en quantités modérées. Pour cuisiner ou pour assaisonner des salades.
	Fruits secs (crus ou grillés)	3-7 poignées par semaine
	Sucre raffiné	Moins il est consommé, mieux c'est
	Sucrieries	Elles seront consommées occasionnellement et toujours en petite quantité
	Eau	8-10 verres par jour. En adaptant la quantité à l'activité physique, à l'âge, à la situation physiologique et au climat. Buvez de l'eau avant d'avoir soif

Les quantités dépendront de l'âge, du sexe et de la constitution de chaque personne, mais mieux vaut qu'elles soient modérées. Chez les enfants en bas âge, vous devez consulter le médecin (pédiatre), qui vous orientera en fonction de l'âge et des besoins nutritionnels.

SÉCURITÉ ET HYGIÈNE DES ALIMENTS

La majorité des *intoxications alimentaires* a lieu à la maison en raison de la *manipulation* incorrecte des aliments par les consommateurs eux-mêmes. D'où l'importance de connaître les bonnes règles d'hygiène et de conservation des aliments:

- Maintenez la propreté:
 - Les mains sont le principal vecteur de transmission des micro-organismes, lavez-les.
 - ◇ Toujours avant et après la préparation des aliments et lorsque vous passez de la manipulation d'un aliment cru à un autre prêt à être consommé.
 - ◇ Après être allé aux toilettes, après avoir toussé, éternué, touché des animaux, après avoir touché des ordures ou après avoir utilisé des produits chimiques.
 - Lavez et désinfectez toutes les surfaces, tous les équipements et tous les ustensiles utilisés dans la préparation des aliments.
 - Protégez les aliments et les zones de cuisine des insectes, animaux de compagnie ou autres animaux (gardez les aliments dans des récipients fermés).
- Séparez les aliments crus et cuisinés:
 - Gardez toujours séparés les aliments crus, les aliments cuits et ceux prêts à être consommés.
 - Utilisez des équipements et des ustensiles différents, comme les couteaux et planches à découper, pour manipuler la viande, la volaille et le poisson, et d'autres aliments crus.
- Lorsque vous cuisinez, chauffez suffisamment les aliments, en particulier la viande, le poisson et les œufs. Si la chaleur est suffisante, elle tue les micro-organismes dangereux (70 °C). Réchauffez complètement la nourriture cuisinée auparavant pour éliminer les éventuels micro-organismes qui se sont développés durant la conservation.
- Gardez les aliments à une température sûre. En général, la plus grande partie des aliments ne doit pas être conservée à température ambiante.
 - Ne laissez pas les aliments cuisinés à température ambiante plus de 2 heures.
 - Les viandes, volailles, poissons, plats déjà cuisinés, semi-conserves, sauces, produits laitiers et pâtisseries ont besoin d'être réfrigérés (5 °C).
 - Ne décongelez pas les aliments à température ambiante.
- Lavez les légumes que vous allez consommer crus (salades) à l'eau courante abondante et mangez les fruits épluchés.

Dans ce pays, de nombreux aliments sont vendus déjà emballés (conserves, semi-conserves, plats préparés, etc.). Si vous êtes déjà capable de lire l'espagnol, n'oubliez pas, avant de les acheter, de lire sur l'étiquette la date de péremption et les instructions de conservation et de préparation. La date de péremption est la date jusqu'à laquelle nous pouvons consommer le produit en toute sécurité, sans risque pour la santé.

2.2. SOINS DU CORPS ET HYGIÈNE PERSONNELLE. SANTÉ SEXUELLE

Maintenir le corps propre et soigné améliore notre apparence physique, nous rend plus agréables pour les autres et a une grande importance dans la prévention des maladies et des *affections*.

Il existe des habitudes qui peuvent nuire à votre organisme et vous devez donc les éviter.

Nous vous donnons ci-dessous une série de conseils, dont la plupart vous sont déjà familiers et que vous appliquez même déjà, mais il est de notre devoir d'y insister.

Hygiène des mains: Les mains portent une multitude de germes qui peuvent provoquer des maladies. Vous ne devez donc pas oublier de vous laver les mains avant et après chaque repas, après être allé aux toilettes (pour uriner ou déféquer), après avoir touché un animal, après avoir touché la terre ou le sol, après avoir pris soin et nettoyé des enfants, des malades ou des personnes âgées, avant de cuisiner et bien sûr chaque fois que vous les trouvez ou les voyez sales.

Vous ne devez pas oublier de vous nettoyer les ongles et de les garder courts, car c'est un endroit où s'accumulent beaucoup de saleté et de germes.

Hygiène corporelle: l'idéal est de vous doucher tous les jours avec un savon neutre et de l'eau tiède, ou au moins un jour sur deux. Après la douche, vous devez vous sécher soigneusement le corps, en insistant sur les zones de plis (les aisselles et l'aîne). Vous pouvez utiliser des déodorants pour les pieds et les aisselles, puis il est recommandé de mettre des vêtements propres. Il est aussi conseillé d'aérer les chaussures pendant la nuit.

Les parties génitales, en raison du lieu où elles se trouvent doivent faire l'objet d'une attention particulière. Concernant les parties génitales, aussi bien l'excès que le manque d'hygiène sont préjudiciables. De plus, il est important de sécher la zone après l'hygiène pour éviter les infections fongiques. Il ne faut pas utiliser tous les jours des protège-slips ou des serviettes hygiéniques car ils maintiennent l'humidité dans la zone.

Hygiène des cheveux: Les cheveux doivent être lavés au moins 2 ou 3 fois par semaine, en utilisant un shampoing adapté à chaque type de cheveux.

Parfois, certains parasites, comme les *poux*, infectent les cheveux des personnes, en particulier des enfants. Dans ce cas, vous devez acheter un produit approprié pour le traitement de ces parasites dans une pharmacie et l'appliquer en suivant les instructions du produit. Les jours suivant l'application du traitement, il est recommandé de vérifier les cheveux de l'enfant pour s'assurer qu'il n'y a pas d'œufs (lentes) et, en cas d'en trouver, il faut les enlever.

Hygiène buccale: Il est recommandé de se brosser les dents 3 fois par jour et de se brosser la langue 1 fois par jour. Le brossage des dents doit se faire avec une brosse à dents souple et du dentifrice, de préférence après chaque repas, et sans oublier de les brosser après le dîner. Vous pouvez utiliser du fil dentaire pour nettoyer la zone entre les dents.

Vous pouvez inculquer ces habitudes d'hygiène à vos enfants car vous êtes un exemple à suivre pour eux.

SANTÉ SEXUELLE

La sexualité fait partie de l'être humain et contribue directement au bien-être des personnes.

L'activité sexuelle saine et sûre est un bon indicateur de la santé de la population et ne pas faire attention au moment de sa pratique est à l'origine de nombreuses maladies sexuellement transmissibles: le

VIH, l'infection par le virus du papillome humain (associé au cancer du col de l'utérus), l'hépatite B et C, l'herpès génital, la syphilis et d'autres qui peuvent causer de graves complications.

Nos recommandations pour l'amélioration et le maintien d'une bonne santé sexuelle sont:

1. Garder des habitudes saines au quotidien et prendre soin de votre hygiène intime sont importants pour arriver à profiter d'une vie sexuelle plus saine et agréable.
2. Ne pas adopter de comportements à risque lors de la pratique du sexe: l'utilisation de préservatifs prévient les infections sexuellement transmissibles et les grossesses non désirées.
3. Gérez bien vos émotions et votre stress: pour profiter de l'activité sexuelle, il est très important de s'accepter et de s'aimer soi-même.
4. Disposer de bonnes informations et d'une bonne éducation en matière sexuelle: de nombreuses études montrent que les jeunes qui reçoivent une éducation sexuelle dès le plus jeune âge prennent de meilleures décisions, connaissent et respectent davantage leur corps, entretiennent des relations plus saines avec les autres et adoptent des rôles plus flexibles. L'éducation sexuelle profite non seulement à ceux qui la reçoivent mais aussi à la société en général car elle permet de prévenir de nombreux cas d'abus et de violence liée au genre.

2.3. HABITUDES DE SOMMEIL, COMMENT AVOIR UN SOMMEIL RÉPARATEUR

Nous avons besoin de dormir car durant le sommeil, nous récupérons physiquement et mentalement, les souvenirs sont stockés, les *cellules* sont régénérées et les toxines et les résidus accumulés durant la journée sont éliminés. De plus, un sommeil réparateur améliore l'humeur, augmente la croissance et prévient certaines maladies et infections car il augmente la production d'*anticorps*.

Nous pouvons dire que dormir suffisamment est indispensable pour rester en bonne santé. Les adultes ont besoin de dormir entre 7 et 9 heures par jour, alors que les enfants ont besoin de dormir un peu plus et plus ils sont petits, plus ils ont besoin de dormir.

L'arrivée dans un nouveau pays, avec le changement d'horaire, de coutumes, de mode de vie, peut interférer dans votre sommeil. Nous vous donnons donc quelques conseils afin que vous puissiez arriver à avoir un sommeil réparateur:

1. Vous devez avoir un horaire régulier pour vous lever et vous coucher.
2. Faites de l'exercice tous les jours, mais pas avant de dormir.
3. Utilisez le lit uniquement pour dormir. Ne passez pas la journée au lit.
4. Évitez le tabac, les boissons contenant de la caféine et l'alcool.
5. La zone de repos doit être confortable et dans un environnement relaxant.
6. Si vous faites la sieste, qu'elle soit courte, de 30 minutes maximum.
7. Ne mangez et ne buvez pas avant d'aller dormir, mais ne vous couchez pas non plus en ayant faim.
8. Ne travaillez pas et n'utilisez pas le téléphone portable/l'ordinateur/la tablette/les jeux vidéo avant d'aller dormir.
9. Lisez avant de dormir.

2.4. ACTIVITÉ PHYSIQUE

Avoir une vie active améliore votre santé, aussi bien physique que mentale, augmentant votre bien-être et votre qualité de vie. Cela vous aidera à prévenir les *maladies chroniques* à l'avenir.

Pour prendre soin de votre santé, vous devez:

- Réduire la *sédentarité* et augmenter l'activité physique.
- Incorporer régulièrement dans votre vie des activités physiques bénéfiques pour la santé.
- Sortez vous promener, utilisez les escaliers, descendez un arrêt avant du bus ou du métro. Vous pouvez aussi sortir courir ou, si vous en avez la possibilité, vous déplacer à vélo ou aller nager.
- Les adultes doivent effectuer au moins 150 minutes d'activité physique modérée par semaine.
- Les enfants et les adolescents doivent effectuer au moins 60 minutes d'activité physique modérée ou vigoureuse par jour.
- Prendre l'habitude de faire de l'exercice physique dès l'enfance est fondamental, car il sera ainsi plus simple de garder cette activité à l'âge adulte.

La pratique d'une activité physique bénéfique pour votre santé comprend aussi bien les activités quotidiennes (marcher, se promener, monter des escaliers, etc.), que l'exercice physique pour améliorer et garder la condition physique, comme le sport (basket-ball, football, etc.).

BIENFAITS DE FAIRE DE L'EXERCICE PHYSIQUE POUR LA SANTÉ

- Réduit le *stress*, l'*anxiété* et améliore la qualité du sommeil
- Aide à contrôler le poids corporel
- Réduit le risque de dépression
- Aide à renforcer la confiance en soi
- Favorise les relations sociales, surtout à travers les sports d'équipe
- Réduit l'hypertension artérielle
- Réduit le risque de diabète de type 2, de maladies cardiovasculaires, de cancer du sein ou du côlon, etc.

Ayez une vie active et bougez davantage, votre santé et votre bien-être s'amélioreront.

3. Santé maternelle et infantile



CONTRACEPTION (PLANNING FAMILIAL)

Toutes les femmes nous rencontrons des difficultés, mais vous êtes dans un moment délicat, dans un pays différent, avec des coutumes différents et de nouveaux problèmes: planifiez vos grossesses dans la mesure du possible. Pour ce faire, utilisez des méthodes de contraception: préservatif, pilule, dispositif intra-utérin (DIU)...

Le préservatif ne nécessite pas de visites médicales et prévient des maladies sexuellement transmissibles, qui sont très fréquentes et parfois graves (gonorrhée, syphilis, SIDA, hépatite). Il prévient aussi les grossesses non désirées.

VISITES MÉDICALES PÉRIODIQUES

Elles sont recommandées:

- Si vous utilisez des méthodes de contraception (pilule, dispositif intra-utérin (DIU), faites-le sous contrôle médical.

- Si vous observez des changements dans votre cycle menstruel ou s'il disparaît.
- Il existe des symptômes qui vous indiquent que vous devez consulter le médecin:
 - Si le flux vaginal augmente beaucoup, change de couleur ou d'odeur.
 - Lorsque vous ressentez des démangeaisons ou une sensation de brûlure, de la fièvre ou des douleurs au niveau des ovaires.
 - Hémorragie utérine anormale: surtout si vous êtes ménopausée.
 - Si vous notez n'importe quelle grosseur au niveau du sein.

CONTRÔLE DE LA GROSSESSE

Nous vous recommandons, aussi bien si vous désirez tomber enceinte, si vous êtes enceinte ou si vous avez été enceinte récemment de consulter un médecin afin qu'il vous conseille sur les contrôles que vous devez effectuer pour votre santé et celle de votre enfant.

SANTÉ INFANTILE

Vos enfants ont aussi besoin d'un temps d'adaptation au changement. Vous, les parents, vous devez vous en occuper et les accompagner dans ce processus.

Quelques soins de base à ne pas oublier sont:

- Concernant l'**alimentation** du bébé, si possible, optez pour l'allaitement maternel au moins pendant les 6 premiers mois, car le lait maternel, en plus de le nourrir, permet de prévenir de nombreuses maladies et infections. Si l'allaitement maternel n'est pas possible, utilisez des *laits infantiles adaptés* pour le bébé (jamais du lait de vache) et préparez le biberon avec de l'eau minérale faiblement minéralisée ou avec de l'eau du robinet que vous avez fait bouillir au préalable.

Après 6 mois, le bébé peut commencer à consommer d'autres aliments. Laissez-vous guider par le service d'infirmerie/de pédiatrie du centre de santé. Ils vous donneront les recommandations pour le faire de la meilleure manière possible et, lors des contrôles de l'enfant en bonne santé, ils administreront les vaccins nécessaires à votre enfant.

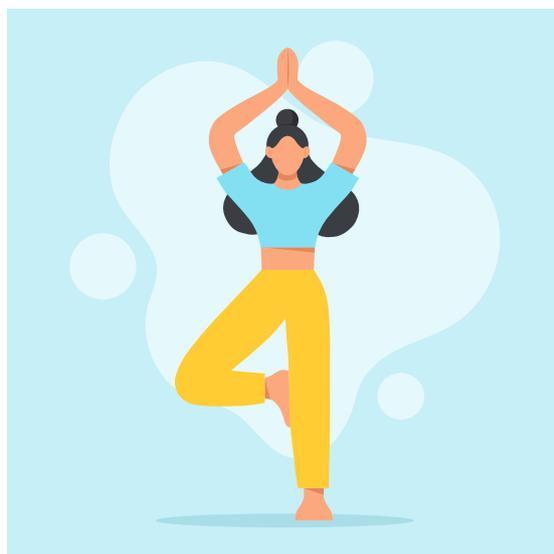
Si votre enfant a plus de 2 ans, il devra manger de manière équilibrée et variée (fruits, légumineuses, légumes, poissons, produits laitiers, viande...). Vous devez lui apprendre à ne pas consommer régulièrement des produits peu sains tels que les biscuits, les snacks, les sodas, etc., car ils sont peu bénéfiques pour la santé, aussi bien pour les petits que pour les grands.

- Concernant l'**hygiène**, les enfants doivent se laver (se doucher) tous les jours, ou au moins tous les deux jours, avec un savon neutre. Vous devez ensuite bien sécher votre enfant, en particulier au niveau des plis (aine, aisselles, cou...). Lorsque les dents commencent à pousser et jusqu'à 3 ans, vous devez lui nettoyer les dents, au début uniquement avec de l'eau, puis avec un dentifrice adapté à son âge. À partir de 3 ans, ils pourront se brosser les dents tous seuls, sous votre supervision.
- Concernant le **sommeil**, chaque enfant a son propre rythme de sommeil et d'activité, qui est influencé par la fatigue, la faim et d'autres besoins. Le nouveau-né peut dormir presque 18-20 heures par jour et au fur et à mesure que l'enfant grandit, ses périodes d'activité deviennent plus longues. À six mois, ils peuvent dormir toute la nuit.
- Les **accidents infantiles** sont, dans notre pays, la cause la plus fréquente de décès chez les enfants en bas âge. L'enfant n'est pas conscient des dangers qui existent dans son environnement. C'est

pourquoi, il est très important de faire attention aux situations qui font partie de sa vie, car la plupart de ces accidents peuvent être évités. Durant les 3 premières années de vie de l'enfant, les accidents surviennent presque toujours à la maison. Les chutes et les brûlures sont les plus fréquentes, sans oublier les intoxications et l'*asphyxie par immersion* ou par *aspiration*. En dehors de la maison, les accidents infantiles les plus fréquents sont ceux causés par des véhicules. (cf. section sur la prévention des accidents).

- L'enfant naît sans défense et totalement dépendant, et peu à peu, il commence à interagir avec son environnement. La famille est le lieu essentiel de vie en commun et de socialisation des enfants, c'est pourquoi vous êtes très important pour la construction de leurs habitudes, de leurs valeurs, de leurs attitudes et de leurs croyances. Vous êtes également responsable de favoriser l'**autonomie** de votre enfant, peu à peu, afin qu'il puisse se débrouiller tout seul.

4. Santé mentale et bien-être émotionnel



Vivre des situations difficiles et stressantes comme la migration forcée peut avoir différents impacts négatifs sur les personnes. Cette situation peut être accablante et difficile et il est normal de rencontrer certains problèmes, comme par exemple:

- Anxiété et dépression. Les changements abrupts dans l'environnement, l'incertitude quant à l'avenir et l'adaptation à une nouvelle culture peuvent engendrer des sentiments d'inquiétude et de tristesse.
- Des symptômes physiques, tels que des maux de tête, des douleurs de dos, de la fatigue et des troubles gastro-intestinaux. Ces symptômes peuvent être une réponse au stress émotionnel et mental vécu durant le processus de migration.
- Difficultés à dormir. Problèmes de concentration et de mémoire.
- Isolement social et solitude. Tensions et conflits dans les relations familiales.

Nous les personnes, nous sommes capables d'affronter et de surmonter des situations difficiles et vous devez avoir confiance en vos propres ressources et en vos forces qui vous ont aidé à arriver jusqu'ici. Vous avez le droit de profiter d'une vie épanouie et équilibrée. Voici quelques conseils pour prendre soin de votre santé mentale et favoriser votre bien-être émotionnel:

- Connaissez vos émotions: Soyez attentif à vos émotions et permettez-vous de les ressentir. Reconnaître quand vous êtes heureux, triste, fâché ou anxieux. Acceptez vos émotions comme faisant partie de votre expérience humaine et trouvez des façons saines de les exprimer.
- Recherchez du soutien social: Gardez et renforcez vos relations sociales. Recherchez le soutien d'amis, de parents et de personnes de confiance. Partagez vos inquiétudes, vos joies et vos difficultés avec eux. Le soutien social peut vous aider à surmonter les défis et à améliorer votre bien-être émotionnel.

- Pratiquez des techniques de relaxation et de gestion du stress: Le stress fait partie de la vie, mais apprendre à le gérer de manière saine est essentiel. Découvrez des techniques de relaxation comme la respiration profonde, la méditation, le yoga ou la réalisation d'activités qui vous aident à déconnecter et vous détendre. Trouvez ce qui fonctionne le mieux pour vous et consacrez régulièrement du temps à ces pratiques.
- Établissez une routine saine. Consacrez du temps à des activités où vous prenez du plaisir et qui vous font vous sentir bien. Ça peut être n'importe quoi que vous aimez: lire, écouter de la musique, peindre, cuisiner, pratiquer des sports, etc. Ces activités vous aideront à libérer le stress, à trouver des moments de plaisir et à garder un état d'esprit positif.
- Cherchez le soutien d'un professionnel si vous en avez besoin: N'hésitez pas à demander l'aide d'un professionnel si vous êtes confronté à des difficultés émotionnelles ou mentales plus intenses. Les professionnels de la santé mentale, comme les psychologues et les psychiatres, sont préparés pour vous apporter le soutien et l'orientation appropriés.

Rappelez-vous que votre santé mentale et votre bien-être émotionnel sont aussi importants que votre santé physique. Prendre soin de vos émotions et chercher l'équilibre vous permettront de faire face aux défis de manière plus résiliente et de vivre une vie épanouie.

5. Conséquences sur la santé de la violence liée au genre



Subir de la violence liée au genre signifie que vous vous trouvez, ou vous vous êtes trouvée, dans une situation de maltraitance physique, psychologique, économique, sociale, etc. Cela signifie avoir subi une mutilation génitale féminine, un mariage forcé, un délit d'honneur, etc.

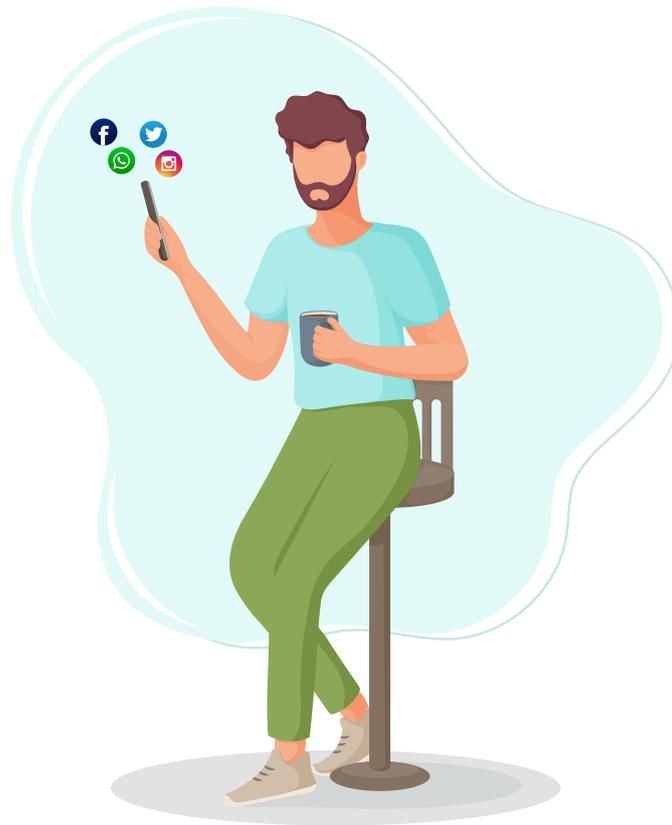
Il existe de nombreux types de maltraitance mais toute forme de maltraitance a un impact important sur votre bien-être physique, émotionnel et social. C'est pourquoi il est très important:

- **De reconnaître si vous vous trouvez dans une situation de violence liée au genre:** Il est crucial de comprendre que la violence liée au genre englobe différentes formes d'abus, telles que la violence dans le cadre familial, la violence sexuelle, le harcèlement et l'exploitation. Elle peut se produire dans n'importe quel contexte et toucher des personnes de tous âges, genres et cultures
- **Effets sur la santé:** La violence liée au genre peut avoir de graves conséquences sur votre santé. Elle peut provoquer des blessures physiques, des problèmes de santé mentale tels que la dépression, l'anxiété et des troubles de stress post-traumatique, ainsi que des difficultés émotionnelles et sociales. Elle peut également avoir un impact sur votre estime de vous-même, votre capacité à établir des relations avec les autres et votre qualité de vie en général.

- **Cherchez du soutien:** Si vous vivez des situations de violence liée au genre, rappelez-vous que vous n'êtes pas seule et qu'il existe des ressources disponibles pour vous aider. Cherchez du soutien auprès d'organisations spécialisées dans la violence liée au genre, de centres d'assistance aux victimes, de services de santé et de lignes d'assistance téléphoniques. Ces organisations peuvent vous fournir des conseils, un soutien émotionnel, des informations sur vos droits et des options de protection.
- **Prioriser votre sécurité:** Si vous vous trouvez dans une situation de violence liée au genre, votre sécurité est le plus important. Si possible, cherchez un endroit sûr et envisagez la possibilité de demander une ordonnance de protection ou de dénoncer l'abus auprès des autorités compétentes.
- **Prenez soin de votre santé:** Il est important de prendre soin de votre santé dans des situations de violence liée au genre. Cherchez des soins médicaux si vous avez subi des blessures physiques et n'hésitez pas à parler avec des professionnels de la santé des défis émotionnels et psychologiques que vous affrontez. Le soutien médical et thérapeutique peut être fondamental pour votre rétablissement.

Rappelez-vous que la violence liée au genre n'est pas de votre faute et que vous méritez de vivre une vie sans violence liée au genre et épanouie. N'hésitez pas à demander de l'aide et du soutien et rappelez-vous qu'il existe des personnes et des ressources disponibles pour vous aider dans votre processus de rétablissement et de bien-être.

6. Addictions: consommation de substances, utilisation des écrans, réseaux sociaux



Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), l'addiction est une maladie physique et psycho-émotionnelle qui crée une dépendance ou un besoin à l'égard d'une substance, d'une activité ou d'une relation.

Les addictions peuvent être de deux types:

- **Addictions chimiques ou avec des substances:** Ce sont celles liées à certaines substances (drogues): l'alcool, le tabac, le cannabis, la cocaïne...
- **Addictions comportementales ou sans substances:** Ce sont des troubles qui apparaissent lorsque la personne développe une dépendance à une activité en en faisant un usage excessif, par exemple l'utilisation inappropriée des réseaux sociaux, du téléphone portable, des jeux en ligne, des achats, de la nourriture...

ADDICTIONS CHIMIQUES OU AVEC DES SUBSTANCES

La majorité des addictions a des conséquences négatives sur notre organisme, par exemple sur notre repos, sur nos relations familiales, sur les groupes d'amis, sur le travail et le niveau scolaire.

En Espagne, toutes les drogues, y compris l'alcool, sont illégales pour les personnes âgées de moins de 18 ans. Pour les personnes âgées de plus de 18 ans, elles sont également illégales à l'exception de l'alcool pour lequel il existe une réglementation spéciale. Leur consommation peut impliquer une *sanction* économique pour la personne qui les consomme.

ADDICTIONS COMPORTEMENTALES OU SANS SUBSTANCES

Même si jusqu'à présent, ce sont des addictions moins connues, leurs conséquences sont les mêmes que les précédentes.

Très souvent, nos enfants nous demandent d'utiliser les téléphones portables, la tablette. Dans ce cas, si nous ne savons pas quoi faire, voici une série de recommandations:

- Contrôler l'utilisation des écrans et négocier les heures d'utilisation.
- Avoir des relations avec d'autres personnes: amis, famille, associations.
- Chercher d'autres activités de loisirs et de divertissement.
- Donner l'exemple aux enfants par notre attitude et encourager une utilisation équilibrée.
- Connaître les applications qu'ils utilisent, les réseaux sociaux et les jeux.
- Activer la communication et le dialogue au sein de la famille même.
- Gagner leur confiance, leur faire savoir que s'ils ont un problème, ils peuvent compter sur nous.

Concernant les âges d'utilisation, les experts disent ce qui suit:

- Avant 3 ans: NE DOIVENT JAMAIS ÊTRE UTILISÉS.
- DE 3 À 8 ANS: Pas plus de 15 minutes consécutives.
- DE 4 À 12 ANS: Jamais plus d'une heure au total.
- DE 12 À 18 ANS: Jamais plus de 2 heures consécutives durant la journée.

Rappelez-vous que ce ne sont pas seulement les enfants qui peuvent avoir des problèmes avec l'utilisation des écrans, mais aussi les adultes. Si vous avez finalement un problème, vous pouvez consulter un professionnel proche pour vous aider.

ALCOOL

Les *boissons alcoolisées* sont des substances qui, dans de nombreuses sociétés, sont socialement acceptées et profondément ancrées dans nos coutumes: elles sont présentes dans de nombreuses fêtes, célébrations et réunions sociales, mais il s'agit d'une drogue légale (uniquement pour les personnes âgées de plus de 18 ans), qui peut entraîner une dépendance, ainsi que d'autres problèmes de santé.

Bien qu'il semble qu'il nous stimule et nous apporte de la joie, en réalité, c'est une drogue à effet dépressif, qui réduit notre capacité de réponse, d'attention et de concentration...

Les effets de l'alcool dépendent de la quantité consommée, de l'âge, du poids et du *genre* de la personne qui consomme.

La consommation d'alcool augmente la probabilité d'avoir des accidents de la route ou du travail, des discussions violentes.

Consommer de l'alcool si vous avez pris d'autres drogues et si vous prenez des médicaments n'est pas une bonne idée.

TABAC

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), le tabac est la première cause évitable de maladie, d'invalidité et de décès prématuré dans le monde.

La nicotine, qui est l'un des principaux composants, a un grand pouvoir addictif, et est la responsable de la dépendance. Lors de la combustion du tabac, plus de 4 000 produits toxiques différents sont générés.

Il est prouvé que les personnes qui ne fument pas mais qui respirent l'air pollué par le tabac (fumeurs passifs) courent également des risques. Faites attention si vous vivez avec des femmes enceintes ou des enfants.

Vous devez également faire attention si:

- **Vous êtes enceinte ou vous allaitez:** La nicotine traverse la barrière placentaire qui protège le fœtus et passe également dans le lait maternel.
- **Vous souffrez d'une quelconque maladie:** Surtout respiratoire, de nature allergique ou cardiovasculaire. Elle peut empirer avec la consommation.
- **Vous vivez avec des enfants ou des adolescents:** Vous les exposez non seulement à la fumée, mais vous leur enseignez aussi un modèle qui n'est pas sain.
- **Petites pièces et sans une bonne aération.**

7. Quand consulter un médecin



En général, vous devez consulter un médecin chaque fois qu'une douleur, un inconfort ou une *anomalie* persiste et ne disparaît pas au bout de quelques jours.

Il existe aussi des situations particulières telles que la grossesse qui exigent de consulter un médecin (voir le chapitre sur la santé maternelle et infantile).

Il est très important de suivre rigoureusement les instructions du médecin. En particulier, pour les médicaments, respectez la dose et la fréquence indiquées par le médecin. En quantités inférieures ou supérieures, le médicament peut ne pas être utile et même être nuisible.

Ne prenez pas non plus de médicaments qui ne vous ont pas été prescrits par le médecin.

Nous vous décrivons ci-après une série de symptômes ou d'anomalies pour lesquels vous devez toujours consulter un médecin:

- Si vous suiviez un traitement pour une maladie dans votre pays d'origine.
- Si des grosseurs apparaissent au niveau du sein ou d'autres parties du corps.
- En cas de douleur au niveau de la poitrine.
- Si vous avez des difficultés à respirer pendant une durée prolongée.
- Si vous ressentez une forte douleur abdominale.
- Si vous avez de la diarrhée qui ne disparaît pas au bout de 48 heures. En cas de diarrhée sévère chez les enfants âgés de moins de 3 ans, consultez rapidement un médecin.

- Si vos selles contiennent du sang, des vers ou des parasites.
- Si vous vomissez du sang.
- Si vous avez une constipation prolongée.
- Si vous avez des difficultés à uriner ou que cela est douloureux.
- Si des inflammations apparaissent sur une partie de votre corps.
- Si vous avez une forte fièvre.
- Si vous ressentez des douleurs aux oreilles ou une perte d'audition.
- Si vous avez des troubles de la vision.
- Si des maux de tête apparaissent soudainement.
- Si vous avez reçu un coup violent, en particulier au niveau de la tête.
- En cas de blessures grandes ou profondes, ou lorsque toute blessure ne guérit pas dans les délais. Également en cas de brûlures étendues et graves.
- Si des taches ou des modifications persistantes apparaissent au niveau de la peau.
- Si vous avez une toux qui dure plus d'une semaine ou si la toux s'accompagne de sécrétion avec du sang.
- Chez les femmes, en cas d'arrêt des règles ou si des pertes de sang apparaissent en dehors des jours de menstruation.
- Il est recommandé d'aller chez le dentiste au moins une fois par an.
- Si vous êtes fatigué, las ou si vous perdez du poids, sans raison justifiée.
- Si vous ressentez de la tristesse, vous êtes sans enthousiasme et n'avez envie de rien.
- Si vous perdez brusquement de la force, de la mobilité, de la sensibilité, de la vision ou de la capacité de langage.

Il peut y avoir de nombreux autres symptômes que vous considérez comme anormaux et qui nécessitent de consulter un médecin.

Il faudra évaluer la nécessité de soins hospitaliers urgents dans certains cas.

8. Prévention Des Accidents



L'ignorance du danger, la curiosité, la forte envie d'autonomie et le niveau élevé d'activité sont des facteurs qui expliquent le grand nombre d'accidents chez les enfants. C'est pourquoi il est important de contrôler et de surveiller leur activité quotidienne. De plus, il est très probable que leur environnement ait beaucoup changé, ce qui peut les exposer à des chutes, à des coups et à des accidents faciles à éviter. Voici quelques conseils pour y parvenir:

■ Pour prévenir les coups et les chutes:

- Il est important d'assurer un bon éclairage, d'éviter d'utiliser des produits de polissage et les cires pour le sol.
- Attention aux escaliers et aux fenêtres! Installer des barres de protection.
- Dans la baignoire, surveillez toujours; mettre des tapis antidérapants dans la baignoire.
- Installer des barres de sécurité sur le lit.

■ Pour prévenir les coupures, les blessures et les hémorragies:

- Faites attention aux objets tranchants ou pointus (couteaux, ciseaux, rasoirs, épingles, etc.).
- Lorsque vous habillez ou déshabillez les enfants, faites attention aux fermetures éclair, car elles peuvent s'accrocher à la peau et entraîner des blessures importantes.

- Faites attention aux bords et aux coins des meubles; vous pouvez installer des protecteurs en silicone arrondis.
- Pour prévenir des brûlures:
 - Les enfants en bas âge ne doivent pas être dans la cuisine lorsque l'on cuisine.
 - Lorsque nous cuisinons, orienter les manches des poêles ou des casseroles vers le mur.
 - Vérifier la température de la nourriture et des boissons.
 - Faites attention aux prises électriques, vous pouvez utiliser des protège-prises.
 - Protégez toujours votre peau du soleil, même si votre peau est foncée.
 - Ne pas laisser de bougies allumées.
- Pour prévenir l'asphyxie et l'étouffement:
 - Il doit toujours y avoir un adulte pour surveiller les enfants en bas âge lorsqu'ils mangent.
 - Faites attention aux petits jouets, aux fruits secs, à certains fruits et à certains aliments.
- Pour prévenir des intoxications:
 - Les produits de nettoyage et les médicaments doivent être mis hors de portée des enfants.
- Pour prévenir des accidents de la route:
 - Il faut TOUJOURS être sécurisés dans le véhicule, sur des sièges spéciaux pour chaque catégorie d'âge et de poids, même lors de trajets courts.
 - Dans la voiture, les enfants doivent être assis. Ce n'est pas un endroit approprié pour sauter, se lancer des objets, etc.
 - Utilisez la sécurité enfant sur les portières arrière des voitures.
 - Marcher sur le trottoir et non pas sur la chaussée.
 - Donnez l'exemple.

En cas de doute, consultez un médecin. **Rappelez-vous que tous les enfants, indépendamment de leur situation légale, ont le droit d'être pris en charge par le Système National de Santé. Exigez-le pour eux.**

9. Décalogue des habitudes saines

1



Alimentez-vous de manière saine. Suivez un régime riche en fruits, en légumes et en légumineuses et pauvre en matières grasses, en sucres et en aliments transformés

2



Faites de l'exercice physique au moins 150 minutes par semaine

3



Contrôlez votre poids corporel

4



Buvez de l'eau pour vous hydrater. Votre corps a besoin d'environ 8 verres d'eau par jour

5



Ne consommez pas de produits *toxiques*: tabac, alcool ou autres drogues

6



Dormez entre 7 et 9 heures par jour

7



Gardez une bonne hygiène. Douchez-vous tous les jours, brossez-vous les dents et lavez-vous les mains avant de manger et après être allé aux toilettes

8



Prenez soin de vos émotions. Aimez-vous. Les relations sociales et les activités de loisirs sont importantes pour votre santé mentale

9



Consacrez moins de 2 heures par jour aux jeux sur ordinateur, à internet et à la télévision

10



Prenez soin de votre santé pour être en bonne santé et fort et consultez un médecin lorsque vous en avez besoin

10. Glossaire de termes

Aliment transformé: Ce sont des aliments modifiés par l'ajout ou l'introduction de substances (sel, sucre, huile, conservateurs et/ou additifs) qui changent la nature des aliments originaux afin de prolonger leur durée de conservation, de les rendre plus agréables ou attrayants.

Aliment non transformé: Ce sont des aliments qui ne contiennent pas de substances ajoutées telles que le sucre, le sel, les matières grasses, les édulcorants ou les additifs.

Anomalie: Malformation, altération biologique, congénitale ou acquise.

Anxiété: État mental qui se caractérise par une grande inquiétude, une intense excitation et une extrême insécurité. Angoisse.

Anticorps: Substance produite dans l'organisme animal par la présence d'un antigène, contre lequel elle réagit de manière spécifique. Ce sont des protéines qui font partie du système immunitaire et circulent dans le sang. Lorsque les anticorps reconnaissent des substances étrangères à l'organisme, comme les virus et les bactéries ou leurs toxines, ils les neutralisent.

Asphyxie par immersion: situation qui provoque des problèmes au niveau de la respiration en raison d'une immersion dans un milieu liquide. Également appelée noyade.

Aspiration: Action d'introduire de l'air ou une autre substance dans les poumons. Dans le cas de la noyade, de l'eau.

Boissons alcoolisées: Ce sont les boissons qui contiennent de l'éthanol (alcool éthylique) dans leur composition.

Cellule: Unité fondamentale des organismes vivants, capable d'une reproduction indépendante et formée d'un cytoplasme entouré d'une membrane.

Affection: Indisposition, problème de santé, maladie.

Maladie cardiovasculaire: Selon l'OMS, c'est la première cause de décès au niveau mondial. Ce sont des maladies touchant le cœur et/ou les vaisseaux sanguins.

Maladie chronique: Ce sont des maladies de longue durée et dont l'évolution est généralement lente. Elles sont la principale cause de décès et de handicap au niveau mondial. Les plus courantes étant les maladies cardiovasculaires, le cancer, la maladie pulmonaire obstructive chronique et le diabète.

Stress: C'est un sentiment de tension physique ou émotionnelle. Il peut provenir de n'importe quelle situation ou pensée qui vous fait vous sentir frustré, furieux ou nerveux.

Genre: Groupe auquel appartiennent les êtres humains de chaque sexe, comprenant cette notion d'un point de vue socioculturel plutôt qu'exclusivement biologique.

Allaitement maternel: Processus par lequel la mère nourrit son nouveau-né à travers ses seins, qui sécrètent du lait immédiatement après l'accouchement.

Lait adapté: Alimentation infantile basée sur l'allaitement artificiel. Son existence sur le marché est justifiée par le besoin de remplacer le lait maternel par d'autres préparations adaptées aux besoins de l'enfant et qui lui ressemblent le plus possible.

Manipulation des aliments: Cela fait référence aux bonnes pratiques d'hygiène appliquées aux aliments lorsque l'on a un contact direct avec eux. Elle comprend: leur préparation, transformation, fabrication, stockage et transport.

Nutriments: Composés chimiques (comme les protéines, les matières grasses, les glucides, les vitamines ou les minéraux) qui font partie des aliments. Le corps utilise ces composés pour fonctionner et se développer.

Poux: Insecte anoplure mesurant de deux à trois millimètres de long, qui vit comme parasite chez l'homme et chez d'autres animaux et se nourrit de leur sang.

Sédentarité: Mode de vie des personnes qui font peu d'exercice physique.

Intoxication alimentaire: Ce sont des maladies qui surviennent en raison de l'ingestion d'aliments contenant des germes pathogènes ou leurs toxines. Ces processus sont causés par l'ingestion de différentes bactéries et de leurs toxines, de virus ou de parasites.

Ressources utiles

Si vous avez besoin d'aide pour améliorer votre santé, il existe de nombreuses ressources sanitaires publiques où vous pouvez vous rendre en fonction de votre problème de santé, telles que:

- **Centre de santé** de votre quartier, ou l'hôpital le plus proche de votre domicile. Vous pouvez vous rendre au centre hospitalier parce que le médecin ou le pédiatre de votre centre de santé vous a envoyé chez le spécialiste, ou en cas d'urgence grave, ou bien en raison d'une urgence qui ne peut pas être traitée par votre centre de santé.

Les centres de santé, tout comme les hôpitaux, traitent aussi des urgences de santé mentale.

- **Dans le cas des addictions**, vous pouvez vous rendre à votre centre de santé ou chercher un centre de soins dans la zone où vous vivez. Vous pouvez aussi vous rendre à l'unité de travail social des services sociaux de votre zone.
- **Si vous vous trouvez dans une situation de violence liée au genre**, en fonction de votre situation, vous pouvez vous rendre à votre centre de santé, à l'hôpital, au commissariat de la police nationale ou de la police locale, aux points de violence liée au genre de la commune où vous vivez, aux services sociaux de votre zone, etc. Il existe de nombreuses associations qui s'occupent des femmes victimes de violence liée au genre.

Vous pouvez également appeler le numéro 016, ou par WhatsApp le numéro 600 000 016. C'est un téléphone gratuit, confidentiel et qui vous répond en 53 langues différentes.

- **Urgences:** le téléphone **112** répond à n'importe quel type d'urgence. C'est un numéro unique utilisé dans toute l'Europe et qui répond aux urgences en matière de santé, d'incendie, de sauvetage et de secours, ainsi que de sécurité publique.

Ce guide est le résultat de la collaboration entre le Service de Santé de la Mairie d'Alcobendas et le Centre d'Accueil en matière de Protection Internationale d'Alcobendas.

DIRECTION, COORDINATION ET CONTENUS:

Service de santé de la Mairie d'Alcobendas, relevant de la Direction générale du Bien-être social, du conseil municipal de la Famille et du Bien-être social.

- Conseillère municipale: Concepción Villalón Blesa
- Sous-directrice: Adoración Orpez Lafuente
 - Estrella Turrero Pontiel, cheffe du Service de santé. D.G. Bien-être social. Mairie d'Alcobendas.
 - Estela Llorente Diaz, médecin de santé scolaire du service de santé
 - Raquel Ros Macho-Quevedo. Technicienne supérieure en santé publique. Service de santé
 - Patricia Cuervo Pavón. Éducatrice sociale du Centre de traitement des addictions (CTA)
 - Pilar Morcillo Cruz. Éducatrice sociale du Centre de traitement des addictions (CTA)

Centre d'Accueil en matière de Protection internationale d'Alcobendas. Direction générale de l'assistance humanitaire et du Système d'Accueil en matière de protection internationale. Secrétariat d'État aux migrations.

- Directeur: Jose Antonio Miguel Polo
 - Isabel Blanco Sanz, travailleuse sociale - CAPI Alcobendas
 - Ana Isabel Sánchez Blázquez, psychologue du CAPI Alcobendas

