

## SANTÉ

### MÉDECINS

La tâche principale des médecins est le **traitement** et la **prévention** de maladies. Il est conseillé de choisir un médecin généraliste pour soi et un pédiatre pour son enfant qui sera la première personne de contact en cas de maladie. Vous vous dirigez au médecin généraliste ou au pédiatre en premier lieu. Celui-ci vous orientera par la suite, au besoin, chez un spécialiste. Vous êtes libre de choisir votre médecin et, au besoin, de changer de médecin.

Un suivi médical peut être préventif, c'est-à-dire avoir lieu avant qu'une maladie ne se présente pour l'éviter ou la constater plus rapidement à un stade précoce. Ou bien curatif, pour traiter une maladie.

Vous pouvez prendre rendez-vous par téléphone, par mail ou à travers des plateformes telles que Doctena. Attention, les rendez-vous manqués sont également facturés !

### MAISON MÉDICALE

Vous avez la possibilité de vous rendre dans une maison médicale proche de votre domicile en dehors des heures de consultation ordinaires, chaque fois que votre état de santé vous semble nécessiter des soins de médecine générale, et qu'il ne vous est pas possible d'attendre le retour de votre médecin traitant.

- En semaine : de 20h à minuit
- Samedi, dimanche et jours fériés : de 8h à minuit
- Après minuit, il est obligatoire de téléphoner au numéro d'urgence 112.

#### Luxembourg-ville

23, Val Fleuri,  
L-1526 Luxembourg,  
Luxembourg



#### Belval

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



#### Ettelbruck

110, avenue Lucien Salentiny,  
L-9080 Ettelbruck  
Luxembourg



À Luxembourg-ville et Belval, les consultations se font sans rendez-vous. À Ettelbrück, il faut prendre rendez-vous par internet (<https://in2see.com/wwcb/134>) ou téléphoner au (+352) 20 333 111. <https://sante.public.lu/fr/urgences-gardes/services-garde/maisons-medicales.html>

## URGENCES

En cas d'urgence, vous pouvez appeler le numéro **112**. Il s'agit du numéro d'appel pour les services de secours. C'est gratuit et accessible 24h/24h et 7j/7j. Vous pouvez appeler ce numéro pour les interventions urgentes telles que le secours aux personnes blessées et malades, les incendies, les inondations, etc.

Si vous appelez le 112 pour venir en secours à une personne blessé ou malade, une équipe d'intervention est envoyé sur place. L'ambulance est envoyée, accompagné selon la gravité d'un médecin et la police est également envoyé en cas d'accident de la route, par exemple.

L'ambulance emmène la personne blessé ou malade à l'hôpital de garde, dont voici les adresses :

**Hôpitaux Robert Schuman**



Hôpital Kirchberg (HK) - Urgences  
9, Rue Edward Steichen, L-2540  
Luxembourg, Luxembourg

**Centre Hospitalier de Luxembourg (CHL)**



Urgences (adultes)  
4, rue Ernest Barblé, L-1210  
Luxembourg, Luxembourg

**Centre Hospitalier de Luxembourg (CHL)**



Service national d'urgences pédiatriques  
4, rue Ernest Barblé, L-1210  
Luxembourg, Luxembourg

## Région Sud

**Centre Hospitalier Emile Mayrisch**



Site Esch - Urgences  
Rue Emile Mayrisch, L-4240  
Esch-sur-Alzette, Luxembourg  
Tous les jours : 24/24h

## Région Nord

**Centre Hospitalier du Nord**



Site Ettelbruck - Urgences  
120 Av. Lucien Salenty, L-  
9080 Ettelbruck, Luxembourg  
Tous les jours : 24/24h

Vous pouvez vous rendre directement aux urgences, sans appeler le 112.

**S'il ne s'agit pas d'une urgence vitale**, prenez plutôt rendez-vous avec votre médecin traitant ou allez à la maison médicale de garde. <https://sante.public.lu/fr/urgences-gardes/services-garde/hopitaux-gardes.html>

### PHARMACIES DE GARDE :

Si vous nécessitez de médicaments urgents en dehors des horaires d'ouverture habituelle des pharmacies, il est possible de se rendre à la pharmacie de garde. <https://www.pharmacie.lu/service-de-garde/>

# SANTÉ MENTALE

## LA SANTE MENTALE EN QUELQUES MOTS :

La santé mentale est : « *un état de bien-être qui permet à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès et de manière productive et d'être en mesure d'apporter une contribution à la communauté.* » (Organisation mondiale de la santé - O.M.S.) La santé mentale peut être altérée entre autres par des troubles, comme par exemple :

- La dépression,
- Les troubles anxieux,
- Les troubles psychiques,
- Le deuil,
  
- Les traumatismes,
- Les problèmes de dépendances,
- Les problèmes de sommeil,
- Les troubles sexuels

Si vous présentez, ou si vous connaissez une personne qui présente des troubles énumérés ci-dessus, n'attendez pas d'être à bout, avant de demander de l'aide. Vous pouvez en parler avec votre médecin traitant, un assistant social ou un proche, pour qu'ils puissent vous aider à trouver de l'aide. Il existe des services spécialisés en fonction de votre situation de vie et des difficultés que vous rencontrez.

- **Services d'urgence** : Si vous ou un proche est en risque de se suicider, vous pouvez appeler les urgences, ou vous rendre directement aux urgences de l'hôpital.
  
- **Services de consultation** : Si vous souhaitez bénéficier d'une prise en charge par un psychologue, vous devez prendre rendez-vous. Les délais pour un rendez-vous sont plus ou moins long.
  
- **Services d'aide par téléphone** : Si vous souhaitez parler de façon urgente avec quelqu'un de façon anonyme, il existe plusieurs services proposant une écoute téléphonique.

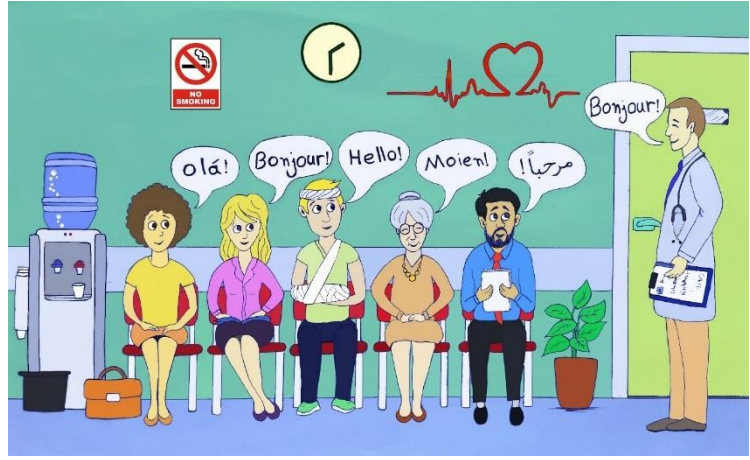
- **Groupes d'entraide** : Les groupes d'entraides vous permettent d'échanger avec des personnes rencontrant les mêmes difficultés que vous.

Pour plus d'informations : <https://www.prevention-depression.lu/obtenir-de-laide/services-de-consultation/>

## الصحة

### الاطباء

تتمثل المهمة الرئيسية للأطباء في العلاج والوقاية من الأمراض. يُنصح باختيار طبيب عام لنفسك وطبيب أطفال لطفلك ليكون أول شخص يتعامل معه في حالة المرض. تذهب إلى الطبيب العام أو طبيب الأطفال أولاً. سيحيلك بعد ذلك، إذا لزم الأمر، إلى أخصائي. لك الحرية في اختيار طبيبك، وإذا لزم الأمر، تغيير الأطباء.



يمكن أن تكون المتابعة الطبية وقائية، أي تحدث قبل ظهور المرض لتجنبه أو ملاحظته بسرعة أكبر في مرحلة مبكرة. أو الشفاء لعلاج مرض ما.

يمكنك تحديد موعد عبر الهاتف أو البريد الإلكتروني أو من خلال منصات مثل (دوكتنا - Doctena). يرجى ملاحظة أن المواعيد التي لم تقوم بإلغائها هناك احتمالية إنك ستدفع الفاتورة!

### مركز الخدمات الصحية

لديك خيار الذهاب إلى منزل طبي بالقرب من منزلك خارج ساعات الاستشارة العادية، كلما شعرت أن حالتك الطبية تتطلب رعاية طبية عامة، وأنه لا يمكن لك انتظار عودة طبيبك.

- أيام الأسبوع: من الساعة 8 مساءً حتى منتصف الليل
- السبت والأحد والعطلات الرسمية: من الساعة 8 صباحاً حتى منتصف الليل
- بعد منتصف الليل، يجب الاتصال برقم الطوارئ 112



**Luxembourg-ville**



23, Val Fleuri,  
L-1526 Luxembourg,  
Luxembourg

**Belval**



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

**Ettelbruck**



110, avenue Lucien Salentiny,  
L-9080 Ettelbruck  
Luxembourg

في لوكسمبورغ وبلفال تستطيع الذهاب بدون موعد، في اتلبروك يجب تحديد موعد قبل الذهاب عبر هذا الرابط

(<https://in2see.com/wwcb/134>)

333 111 20 (352+) او عن طريق الهاتف

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

## حالات الطوارئ

في حالة الطوارئ، يمكنك الاتصال بالرقم **112**. هذا هو الرقم الذي يجب الاتصال به لخدمات الطوارئ. إنه مجاني ويمكن الوصول إليه على مدار 24 ساعة في اليوم و7 أيام في الأسبوع. يمكنك الاتصال بهذا الرقم للتدخلات الطارئة مثل مساعدة المصابين والمرضى والحرائق والفيضانات وما إلى ذلك.

إذا اتصلت بالرقم 112 لمساعدة شخص مصاب أو مريض، فسيتم إرسال فريق تدخل إلى مكان الحادث. يتم إرسال سيارة الإسعاف والطبيب كما يتم إرسال الشرطة أيضًا في حالة وقوع حادث طريق على سبيل المثال.

تنقل سيارة الإسعاف المصاب أو المريض إلى مستشفى المناوبة / خدمة 24 ساعة التي تحمل العناوين التالية:

### Région Sud

**Centre Hospitalier Emile  
Mayrisch**



Site Esch - Urgences  
Rue Emile Mayrisch, L-4240  
Esch-sur-Alzette. Luxembourg  
Tous les jours : 24/24h

### Région Nord

**Centre Hospitalier du Nord**



Site Ettelbruck - Urgences  
120 Av. Lucien Salentiny, L-  
9080 Ettelbruck, Luxem-  
bourg  
Tous les jours : 24/24h



**Hôpitaux Robert Schuman**



Hôpital Kirchberg (HK) - Urgences  
9, Rue Edward Steichen, L-2540  
Luxembourg, Luxembourg

**Centre Hospitalier de  
Luxembourg (CHL)**



Urgences (adultes)  
4, rue Ernest Barblé, L-1210  
Luxembourg, Luxembourg

**Centre Hospitalier de  
Luxembourg (CHL)**



Service national d'urgences  
pédiatriques  
4, rue Ernest Barblé, L-1210  
Luxembourg, Luxembourg

يُمكنك الذهاب مباشرة إلى خدمة الطوارئ دون الاتصال بالرقم 112.

إذا لم تكن الحالة طارئة، فحدد موعدًا مع طبيبك بدلاً من ذلك أو اذهب إلى أقرب مركز طبي مناوب.

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

## الصيدليات المناوبة / خدمة 24 ساعة

إذا كنت بحاجة إلى دواء عاجل خارج ساعات العمل المعتادة للصيدليات، فمن الممكن الذهاب إلى الصيدلية المناوبة/خدمة 24 ساعة:

[/https://www.pharmacie.lu/service-de-garde](https://www.pharmacie.lu/service-de-garde)

## الصحة النفسية

### الصحة النفسية باختصار

الصحة النفسية هي «حالة من التوازن النفسي والجسدي تُمكن الجميع من تحقيق إمكاناتهم، ومواجهة الصعوبات الطبيعية في الحياة، والعمل بنجاح وإنتاجية، والقدرة على المساهمة في المجتمع».

يمكن أن تتأثر الصحة النفسية، من بين أمور أخرى، بالاضطرابات، مثل:

- الاكتئاب
- اضطرابات القلق
- الاضطرابات العقلية
- الحداد
- الصدمة





◦ مشاكل الإدمان

◦ مشاكل النوم

◦ الاضطرابات الجنسية

إذا كنت حاضرًا، أو إذا كنت تعرف شخصًا ما يُعاني من الاضطرابات المذكورة أعلاه، فلا تنتظر حتى تُستنفد أو تشعر بالإرهاق قبل طلب المساعدة. يمكنك التحدث عن ذلك مع طبيبك الخاص أو مع الأخصائي الاجتماعي الخاص بك أو أي شخص قريب منك، حتى يتمكنوا من مساعدتك في العثور على المساعدة. هناك خدمات متخصصة حسب وضع حياتك والصعوبات التي تواجهها.

◦ **خدمات الطوارئ:** إذا كنت أنت أو أحد أفراد أسرتك معرضاً لخطر الانتحار، فيمكنك الاتصال بخدمة الطوارئ

أو الذهاب مباشرة إلى الطوارئ بالمستشفى.

◦ **خدمات الاستشارة:** إذا كنت ترغب في الحصول على دعم من مُعالج نفسي، فيجب عليك تحديد موعد. هناك تأخيرات طويلة إلى حد ما للحصول على موعد.

◦ **خدمات المساعدة الهاتفية:** إذا كنت ترغب في التحدث مع شخص ما بشكل مجهول على أساس عاجل، فهناك العديد من الخدمات المتاحة للاستماع عبر المُحادثة الهاتفية.

◦ **مجموعات المساعدة الذاتية:** تسمح لك مجموعات المساعدة الذاتية بالتفاعل مع الأشخاص الذين يواجهون نفس الصعوبات التي تواجهها.

للمزيد من المعلومات:

[/https://www.prevention-depression.lu/obtenir-de-laide/services-de-consultation](https://www.prevention-depression.lu/obtenir-de-laide/services-de-consultation)

# ጥዕና

## ዶካትር

ሓፈሻዊ ስራሕ ዶካትር : ምሕዳሩን ሕመማት : ምክልካልን እዩ። እቲ ተመራጺ ንልዕሊ ዕድመ ዶካትር (ጀነራሊስት)፤ ናይ ቆልዑ ዶካትር ምሓዝ ይምከር። ዝኮነ ሕመም ምስ ዘጋጥም ብቀዳምነት ርክብኩም ምስ ዶካትር (ጀነራሊስት) ወይ ናይቆልዑ ዶካትር ኸከውን ከሎ፤ ኣገዳሲ ኮይኑ ምስ ዝረከብዎ ባዕሎም ናብ ብፍሉይ ናይቲ ዓዲ ሕመም ክእለት (spécialiste) የሰጋግሩኩም። ዝደለኩም ዶካትር ክትመርጹን ክትቅይሩን ነጻ ዕድል ኣለኩ።



ተቀላጢፍካ ግቡእ ሕክምናዊ ሰጉምቲ ምውሳድ፤ ሕመማት ብኣግኡ ንምልላይን ምውጋድን ናብ ዝከፍኡ ደረጃ ንክይዓቢ እሞ ዝከፍኡ ሓደጋ ከየውርድ ምክልካል ይሕግዘና።

ቆጶራ ብቴሌፎን፣ኢመይል ከምኡ ውን : ብዌብሳይት ዶክቲና ክትሕዙ ትክእሉ። መጠንቀቅታ:- ኣብ ቆጶራኩም ምስ ዘይትርከቡ፤ ክትከፍሉ ትግደዱ።


## ኮማዊ ሕክምና

ካብ ናይ ስራሕ ሰዓታት ወጻኢ ዝሰርሕ፤ ኣብ ትነብሩሉ ከባቢ ዝርከብ ኮማዊ ሕክምና ክትከዱ ውን ኣማራጺ ኣለኩም። ኣብ ነብሲ ወክፍ ዝሓመምኩምሉ እሞ ሓኪም ክትርኣዩ ኣድላዩ ኮይኑ ተተሰሚዕኩም፤ ነቲ ናትኩም ዶካትር ውን ክትጽበይዎ ኣብ ዘይትክእልሉ ደረጃ ተበጺሕኩም ናብዚ ኮማዊ ሕክምና በዚ ኣብ ታሕቲ ዘሎ ሰዓታት ክትከዱ ትክእሉ።


- ካብ ሰኑይ ክሳብ ዓርቢ ካብ ሰዓት 20ካ ክሳብ ፍርቂ ለይቲ
- ቀዳም፤ ሰንበት፤ ህዝባዊ ብዓላት ካብ ሰዓት 8 ናይ ንግሆ ክሳብ ፍርቂ ለይቲ።
- ድሕሪ ፍርቂ ለይቲ ግዴታ ቀዳማይ ረዲኤት ክትድውሉ ኣለኩም 112 ።

**Luxembourg-ville** 

23, Val Fleuri,  
L-1526 Luxembourg,  
Luxembourg

**Belval** 

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

**Ettelbruck** 

110, avenue Lucien Salenty, L-9080 Ettelbruck  
Luxembourg

ኣብ ሉክሰምበርግን በልቫልን ብዘይ ቆጶራ ክትከዱ ትክእሉ። ኣብ ኢተል-ብሩክ ግን ግድነት ቆጶራ ክትሕዙ ኣለኩም በዚ ዌብሳይት (<https://in2see.com/wwcb/134>) ወይ ቴሌፎን (+352) 20 333 111 <https://sante.public.lu/fr/urgences-gardes/services-garde/maisons-medicales.html>

**ቀዳማይ ረዲኤት ( ኣቡላንስ )**

ህጹጽ ሓዲጋ ተጋጢሙ በዚ ቁጽሪ ደውሉ 112። በዚ ቁጽሪ ብምድዋል ቀዳማይ ረዲኤት ወይ ( ኣቡላንስ ) ትጽወዱ። ብነጻ ፡ ዒስራን ኣርባዕተን ስዓታት ብዘይምቁራጽ ኣገልግሎት ይህብ። ዝኮነ ከቢድ ሕማም፣ ሕርሲ፣ባርዕ ሓዊ፣ ፣ምዕልቅላቅ ማይን ካልእ ሓዲጋ ምስ ዘጋጥም በዚ ቁጽሪ ደዊልኩም ረዲኤት ትሓቱ።

ሰብ ሓሚሙ ወይ ሓዲጋ ኣጋጢምዎ ኣቡላንስ እንድሕር ደዊልና፤ ሓዲ ግሩፕ ሰራሕተኛታት ናይ ቀዳማይ ረዲኤት ምስ ኣምቡላንስ። ከምኡ ውን ኣዝዩ ከቢድ ሓዲጋ ምስ ዘጋጥም ወይ ሓዲጋ ማኪና፣ ፖሊስን ዶክተርን ከመጹ ይኸእሉ።

እታ ኣምቡላስ ነቲ ግዳይ ሓዲ ናብ ዝቀረበ ሕክምና ትክይድ።

**Région Sud**

**Centre Hospitalier Emile Mayrisch** 

Site Esch - Urgences  
Rue Emile Mayrisch, L-4240  
Esch-sur-Alzette, Luxembourg  
Tous les jours : 24/24h

**Région Nord**

**Centre Hospitalier du Nord** 

Site Ettelbruck - Urgences  
120 Av. Lucien Salenty, L-9080 Ettelbruck, Luxembourg  
Tous les jours : 24/24h

**Hôpitaux Robert Schuman** 

Hôpital Kirchberg (HK) - Urgences  
9, Rue Edward Steichen, L-2540  
Luxembourg, Luxembourg

**Centre Hospitalier de Luxembourg (CHL)** 

Urgences (adultes)  
4, rue Ernest Barblé, L-1210  
Luxembourg, Luxembourg

**Centre Hospitalier de Luxembourg (CHL)** 

Service national d'urgences pédiatriques  
4, rue Ernest Barblé, L-1210  
Luxembourg, Luxembourg

(ቴሌፎን ናብ 112 ከይደወልኩም) ባዕልኩም ናብ ቀዳማይ ረዲኤት ክትከዱ ትክእሉ።

አዝዩ ህጹጽ ሕማም እንተዘይኮይኑ ምስ ዶክተርኩም ቆጻራ ሓዙ፤ ወይ ድማ ኣብ ኣከባቢኩም ዝርከብ ኮማዊ ሆስፒታል ኪዱ። <https://sante.public.lu/fr/urgences-gardes/services-garde/hopitaux-gardes.html>

**ተረኛ ፋርማሲ**

እንድሕር ካብ ሰዓታት ስራሕ ናይ ፋርማሲታት ወጻኢ፤ መድሃኒት ክትገዝኡ ደሊኩም፤ ኣብዚ ውብሳይት ናይ ተረኛ ፋርማሲ ኣድራሻ ክትሪኡ ትክእሉ። <https://www.pharmacie.lu/service-de-garde/>

**ጥዕና ስነ-አእምሮ**

ጥዕና ስነ-አእምሮ ብቁሩብ ቃላት እንክግለጽ ;

ጥዕና ስነ-አእምሮ ነፍሲ ወከፍ ሰብ ተኸእሎታቱ ንኺግንዘብ፤ ንቡር ጸገማት ህይወት ንክዋጻእ፤ ብዕውትን ውጽኢታዊን መገዲ ንክዳዩ፤ ከምኡ ውን ኣብቲ ማሕበረሰብ ኣበርክቶ ንኺገብር ይሕግዞ። ( ዓለማዊ ውድብ ጥዕና... O.M.S) ጥዕና ስነ-አእምሮ ብገለገለ ሕማማት ውን ክርእ ይክእል እዩ። ንኣብነት፡-

- ጸቕጢ
- ጭንቀት
- ስነ አእምሮአዊ ዘይምርግጋእ
- ሓዘን
- በሰላ
  
- ናጽነት ምስኣን
- ድቃስ ምስኣን
- ጸገም ጸታዊ ርክብ

ከምዚ ኣብ ላዕሊ ተዘርዚሩ ዘሎ ጸገማት ወይ ስምዒታት ምስ ዝህልወኩም ወይ ኣብ እትፈልጥዎም ሰባት እንተጋጠሙ፤ ብህጹጽ ሓገዝ ክትሓቱ ይግባእ። ቅልጡፍ ሓገዝ ንክትረክቡ፤ ምስ ዶክተር ፤ ሶሻልኩም ወይ ምስ መቅርብኩም ክትዘራረቡ ይግባእ። ነቲ ዘለኩም ኩነታትን ክብደት ናይቲ ጸቕጢ ተገንዚቦም፤ ኣገልግሎት ዝህቡ ናይ ስነ-አእምሮ ኪኢላ ሓገዝ ሕተቱ።

- **ቀዳማይ ረዲኤት፡-** እንድሕር ካብ መቅርብኩም ወይ ትፈልጥዎ ሰብ : ነብሱ ናብ ምጥፋእ ዘብጸሕ ኩነታት ትግዚብኩም፤ ብህጹጽ ቀዳማይ ረዲኤት ደውሉ ወይ ባዕልኩም ሒዝኩም ኪዱ።

- **አገልግሎት ምክሪ** :- እንድሕር ምስ ናይ ስነ-ልቦና ኪኢላ (ሳይኮሎጂስት) ክትዛራረቡ ድሌት ኣለኩም ። ቆጻራ ሓዙ፣ ዝበዝሐ ግዜ ቆጻራ ቀልጢፎም ቀልጢፍካ ኣይርከብን እዩ።
- **አገልግሎት ረዲኤት ብቴሌፎን**:- ህጹጽ ዝኮነ ሓገዝ ደሊኩም፤ ወይ ስምኩም ከይሓበርኩም ብቴሌፎን ጥራሕ ሓገዝ ምስእትደልዩ፤ ተክእሎታት ኣሎ።
- **ብጥርኑፍ ጽገምካ ምፍታሕ**:- ኣብዚ ግሩብ ምስ ከምናትኩም ጽገም ወይ ሸግር ዘለዎም ሰባት ትኣኪብኩም ሓሳባትኩም ትህብሉን ትዘራረብሉን መድረኽ እዩ።

ንተወሳኪ ሓበሬታ ኣብዚ ዌብሳይት ተወከሱ:- : <https://www.prevention-depression.lu/obtenir-de-laide/services-de-consultation/>

## سلامتی

### پزشکان

وظیفه اصلی پزشکان درمان و پیشگیری از بیماری توصیه می شود پزشک را انتخاب کنید پزشک عمومی برای شما و یک پزشک اطفال برای فرزند شما که اولین فرد تماس در صورت بیماری خواهد بود. ابتدا به پزشک عمومی یا متخصص اطفال مراجعه کنید. سپس در صورت لزوم شما را به یک متخصص ارجاع می دهد. شما مختار هستید که پزشک خود را انتخاب کنید و در صورت لزوم پزشک خود را تغییر دهید.



یک پیگیری پزشکی می تواند پیشگیرانه باشد، یعنی قبل از اینکه بیماری خود را نشان دهد انجام شود تا از آن اجتناب شود یا در مراحل اولیه سریعتر متوجه آن شوید. یا درمانی، برای درمان بیماری.

می توانید از طریق تلفن، ایمیل یا از طریق پلتفرم هایی مانند Doctena قرار ملاقات بگذارید. لطفا توجه داشته باشید که قرار ملاقات های از دست رفته نیز هزینه دارد!

### خانه پزشکی

اگر به نظر می رسد که وضعیت سلامتی شما به مراقبت های پزشکی عمومی نیاز دارد و نمی توانید منتظر بازگشت پزشک معالج خود باشید، این امکان را دارید که خارج از ساعات معمول مشاوره به یک مرکز درمانی نزدیک خانه خود بروید.

- روزهای هفته: 8 بعد از ظهر تا نیمه شب
- شنبه، یکشنبه و تعطیلات رسمی: 8 صبح تا نیمه شب
- بعد از نیمه شب تماس با اورژانس 112 الزامی است.



#### Luxembourg-ville



23, Val Fleuri,  
L-1526 Luxembourg,  
Luxembourg

#### Belval



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

#### Ettelbruck



110, avenue Lucien Salenty,  
L-9080 Ettelbruck  
Luxembourg

در شهر Luxembourg و Belval ، مشاوره بدون قرار قبلی انجام می شود. در Ettelbrück، باید به صورت آنلاین وقت بگیرید.

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

## اورژانس

در مواقع اضطراری ، می توانید با شماره **112** تماس بگیرید. این شماره ای است که باید با خدمات اورژانس تماس بگیرید.

24 ساعت شبانه روز و 7 روز هفته رایگان و در دسترس است. برای مداخلات اضطراری مانند نجات مصدوم و بیمار ، آتش سوزی، سیل و ... می توانید با این شماره تماس بگیرید.

اگر برای کمک به مصدوم یا بیمار با **112** تماس بگیرید، تیم مداخله به محل اعزام می شود. آمبولانس با توجه به جدیت پزشک اعزام می شود و مثلاً در صورت تصادف جاده ای پلیس نیز اعزام می شود.

آمبولانس مصدوم یا بیمار را به بیمارستان وظیفه منتقل می کند که آدرس آنها به شرح زیر است:



**Hôpitaux Robert Schuman**



Hôpital Kirchberg (HK) - Urgences  
9, Rue Edward Steichen, L-2540  
Luxembourg, Luxembourg

**Centre Hospitalier de Luxembourg (CHL)**



Urgences (adultes)  
4, rue Ernest Barblé, L-1210  
Luxembourg, Luxembourg

**Centre Hospitalier de Luxembourg (CHL)**



Service national d'urgences pédiatriques  
4, rue Ernest Barblé, L-1210  
Luxembourg, Luxembourg

**Région Sud**

**Centre Hospitalier Emile Mayrisch**



Site Esch - Urgences  
Rue Emile Mayrisch, L-4240  
Esch-sur-Alzette, Luxembourg  
Tous les jours : 24/24h

**Région Nord**

**Centre Hospitalier du Nord**



Site Ettelbruck - Urgences  
120 Av. Lucien Salentiny, L-9080 Ettelbruck, Luxembourg  
Tous les jours : 24/24h

بدون تماس با 112 می توانید مستقیماً به اورژانس مراجعه کنید.

اگر یک اورژانس تهدید کننده زندگی نیست ، به جای آن با پزشک خود قرار ملاقات بگذارید یا به مرکز پزشکی آماده مراجعه کنید. <https://sante.public.lu/fr/urgences-gardes/services-garde/hopitaux-gardes.html>

**داروخانه های وظیفه:**

در صورت نیاز به داروی فوری خارج از ساعات کاری معمول داروخانه ها، امکان مراجعه به داروخانه کشیک وجود دارد. [/https://www.pharmacie.lu/service-de-garde](https://www.pharmacie.lu/service-de-garde)

## سلامتی روانی

سلامتی روانی به طور خلاصه:

سلامتی روانی عبارت است از: *حالتی از رفاه که همه را قادر می سازد تا توانایی های بالقوه خود را شناسایی کنند، با مشکلات عادی زندگی کنار بیایند، کار موفق و سازنده داشته باشند و بتوانند به جامعه کمک کنند* (سازمان بهداشت جهانی – WHO)

سلامتی روانی را می توان تحت تأثیر اختلالاتی از جمله موارد زیر قرار داد:

- افسردگی ،
- اختلالات اضطرابی ،



- اختلالات روانی،
- عزاداری،
- تروماها،
- مسائل اعتیاد،
- مشکلات خواب،
  
- اختلالات جنسی

اگر شما یا کسی را می شناسید که هر یک از مشکلات ذکر شده در بالا را دارد، قبل از درخواست کمک صبر نکنی. می توانید این موضوع را با پزشک عمومی خود، یک مددکار اجتماعی یا یکی از عزیزان خود در میان بگذارید تا آنها بتوانند به شما کمک کنند. نسبت به شرایط زندگی شما و مشکلاتی که دارید ، خدمات تخصصی وجود دارند.

• **خدمات اورژانس :** اگر شما یا یکی از عزیزانتان در معرض خطر خودکشی هستید، می توانید با اورژانس تماس بگیرید یا مستقیماً به اورژانس بیمارستان بروید.

• **خدمات مشاوره :** اگر می خواهید از یک روانشناس کمک بگیرید، باید یک قرار ملاقات بگذارید، مهلت برای قرار ملاقات کم و بیش طولانی است.

• **خدمات خط کمک:** اگر می خواهید فوراً با شخصی ناشناس صحبت کنید، چندین سرویس وجود دارد که یک خط تلفن ارائه می دهند.

• **گروه های خودیاری** به شما این امکان را می دهند که با افرادی که مشکلات مشابه شما را تجربه می کنند، تعامل داشته باشید.

برای اطلاعات بیشتر:

<https://www.prevention-depression.lu/obtention-de-laide/services-de-consultation>