

Osasun laguntzako baliabideak helgarri hetsialdiaren bitartean

Informazioa Koronabirus Covid-19

- **Covid-19 koronabirusaren informazioa: 0800 130 000, egunero, 24h/24** – Deia eta zerbitzua urrik Covid-19ari buruzko informazio zerbitzua (plataforma horrek ezin du mediku aholkurik eman) - www.gouvernement.fr/info-coronavirus

Buru osasuna

- **Croix-Rouge Ecoute:** 0800 858 858 edo 09 70 28 30 00, egunero, 8:00etatik 20:00:00etara. Deia eta zerbitzua urrik. Sostengu psikologikoko zerbitzua.
- **SOS Amitié:** 09 72 39 40 50, egunero, 24h/24 - Deia eta zerbitzua urrik. Behar gorrian direnei eta haien ingurukoei harrera eta aditza – «Aide en Santé» labelduna
www.sos-amitie.com/
- **Suicide Ecoute:** 01 45 39 40 00, egunero, 24h/24 - Tokiko komunikazio baten kostua. Oinaze psikologiko handian direnei edo bere buruaz beste egiteari bekoz beko direnei eta haien ingurukoei harrera eta aditza – «Aide en Santé» labelduna.
www.suicide-ecoute.fr
- **SOS Suicide Phénix:** 01 40 44 46 45, egunero, 13:00etatik 23:00etara – Tokiko komunikazio baten kostua. Oinaze psikologiko handian direnei edo bere buruaz beste egiteari bekoz beko direnei eta haien ingurukoei harrera eta aditza – «Aide en Santé» labelduna
www.sos-suicide-phenix.org
- **Solitud'écoute:** 08 00 47 47 88, egunero, 15:00etatik 20:00etara - Deia eta zerbitzua urrik. 50 urtetik gorakoei harrera eta aditza www.coronavirus.petitsfreresdespauvres.fr
- **Ligne d'écoute du Refuge:** 06 31 59 69 50 (telefonoa eta SMS), egunero, 24h/24 – Sakelako telefonoetako dei baten kostua. Homofobia edo transfobia jasan duten edo familia haustura egoeran diren LGBT gazteei harrera, sostengua, informazioa eta orientabidea
www.le-refuge.org/
- **ENIPSE:** 06 24 10 63 10. Astelehenetik ostiralera, 12:00etatik 20:00etara - Sakelako telefonoetako dei baten kostua. LGBT+ jendeentzako aditza linea.
<https://www.enipse.fr>
- **Phare Enfants Parents:** harremana honako e-helbide hauetara idatziz:
cavaoupas@phare.org edo vivre@phare.org - Ezontsa edo bere buruaz beste egiteari bekoz beko diren gazteen gurasoei harrera eta aditza - «Aide en Santé» labelduna.
www.phare.org/
- **Ecoute-famille:** Psikologo bat zurekin harremanetan jar dadin, e-mezu bat igor ezazu honako webgune honetara: www.unafam.org/contact. Hurbileko baten arazo psikikoei bekoz bekoz direnentzako informazioa, orientabidea eta sostengua.
- **Agri'écoute:** 09 69 39 29 19, egunero, 24h/24 – Tokiko komunikazio baten kostua. Informazioa, sostengua eta orientabidea laborarientzat eta haien hurbilekoentzat.
www.msa.fr/lfy/solidarite/prevention-suicide
- **Ecoute défense:** 08 08 800 321, egunero, 24h/24 - Deia eta zerbitzua urrik. Aditza, informazioa eta orientabidea militarrentzat, militar-ohientzat eta zerbitzuan estres egoerak eta traumatismo psikikoak bizi dituzten defentsaren militar eta zibilen senideentzat
www.defense.gouv.fr/sante/dossiers-complementaires/classeur-stress-post-traumatique/contacts-ecoute-defense

Osasun profesionalentzako baliabideak

- **Plateforme téléphonique SPS:** 0805 23 23 36, egunero, 24h/24 - Deia eta zerbitzua urririk. Aditza, sostengua, lagunketa eta orientabidea soldatapeko artatzaileei, liberelei, ikasleei eta haien ingurukoiei
www.asso-sps.fr/plateforme.html
- **Entraide ordinale:** 0800 288 038, egunero, 24h/24 - Deia eta zerbitzua urririk. Aditza eta laguntza artatzaile orori, medikuei eta medikugaiei
www.conseil-national.medecin.fr/publications/actualites/numero-vert-lentraide-ordinalee

Haur eta gazteak - Gurasotasuna

- **Allo enfance maltraitée:** 119, egunero, 24h/24 - Deia eta zerbitzua urririk. Aditza, laguntza, informazioa eta orientabidea haurren tratu txarren egoerak bizi dituztenei
www.allo119.gouv.fr/
- **Stop maltraitance:** 0800 05 1234, astelehenetik ostiralera, 10:00etatik 18:00etara - Deia eta zerbitzua urririk. Aditza, laguntza, informazioa eta orientabidea haurren tratu txarren egoerak bizi dituztenei
www.enfance-et-partage.org/la-maltraitance/stop-maltraitance/
- **Allo parents bébé:** 0800 00 3456, astelehenetik ostiralera, 10:00etatik 18:00etara - Deia eta zerbitzua urririk. Aditza eta sostengua guraso gisa aritzeko bai eta psikologikoa ere, eta orientabidea 0-3 urte arteko haurren gurasoei
www.enfance-et-partage.org/la-prevention/allo-parents-bebe/
- **Allo Parlons d'enfants :** 02 99 55 22 22. Astelehenetik ostiralera, 10:00etatik 17:00etara – Gainkosturik gabeko deia. Gizartean eta familian zailtasunak dituzten haur eta gazteen eta haien gurasoen lagunketa
www.parlonsdenfants.fr/
- **Allo Ecoute Parents:** 06 01 18 40 36, astelehenetik larunbatera, 14:00etatik 17:00etara – Sakelako telefonoko dei baten kostua. Aditza, laguntza eta sostengua guraso gisa aritzeko
www.alloecouteparents.org/actualite/allo-ecoute-parents-reste-ouvert/
- **Net écoute:** 0800 200 000, astelehenetik ostiralera, 9:00etatik 20:00etara, Larunbatetan, 9:00etatik 18:00etara - Deia eta zerbitzua urririk. Aditza, informazioa, aholkuak eta orientabidea Interneten erabilerarekin arazoak dituzten haur eta gazteei;
www.netecoute.fr/
- **Fil santé jeunes:** Foroaren mantentzea eta galdera-arrapostuak linean. Harrera, aditza, informazioa eta orientabidea 12-25 urte arteko gazteei – «Aide en Santé» labelduna
www.filsantejeunes.com/
- **Enfants disparus:** 116 000, egunero, 24h/24 - Deia eta zerbitzua urririk. Harrera, aditza eta sostengua desagertu diren haurren gurasoei.
www.116000enfantsdisparus.fr

Emakumeei egin indarkeriak - Gurasotasuna

- **Violences femmes info:** 3919, astelehenetik larunbatera, 9:00etatik 19:00etara - Deia eta zerbitzua urririk. Indarkeria jasan duten emakumeen, haien ingurukoien eta gaia dagokien profesionalen harrera, aditza, informazioa eta orientabidea.
www.solidaritefemmes.org/appeler-le-3919
- **SOS Viols Femmes Informations:** 0800 05 95 95, astelehenetik ostiralera, 10:00etatik 19:00etara - Deia eta zerbitzua urririk. Bortxaketa edo sexu erasoak jasan duten emakumeen, haien ingurukoien eta gaia dagokien profesionalen aditza, sostengua, informazioa, lagunketa, laguntza eta orientabide egokitua.
www.cfcv.asso.fr/

Sexualitatea, kontrazepzioa

- **Sexualité, contraception, IVG:** 08 00 08 11 11, astelehenetik ostiralera, 9:00etatik 12:00etara eta 14:00etatik 18:00etara - Deia eta zerbitzua urririk. Aditza, informazioa eta aholkua nahitarako abortatzeari buruzko galderak dituen ororentzat.
www.ivg.gouv.fr
- **Ligne Azur:** 01 41 83 42 81, egunero, 8:00etatik 21:00etara – Tokiko komunikazio baten kostua. Aditza, sostengua, informazioa eta orientabidea bere sexu joerari buruz galderak dituen ororentzat eta haren hurbilekoentzat – «Aide en Santé» labelduna
www.ligneazur.org/

Adikzioak

- **Alcool info service:** 0 980 980 930, egunero, 8:00etatik 2:00etara – Gainkosturik gabeko deia. Informazioa, sostengua, aholkua eta orientabidea alkoholarekin azaroak dituztenentzat eta haien hurbilekoentzat - «Aide en Santé» labelduna
www.alcool-info-service.fr
- **Drogues info service:** 0 800 23 13 13, egunero, 8:00etatik 2:00etara - Deia eta zerbitzua urririk drogen kontsumoarekin arazoak dituztenentzat eta haien hurbilekoentzat - «Aide en Santé» labelduna
www.drogues-info-service.fr/
- **Ecoute cannabis:** 0 980 980 940, egunero, 8:00etatik 2:00etara - Gainkosturik gabeko deia. Informazioa, sostengua, aholkua eta orientabidea kanabisaren kontsumoarekin arazoak dituztenentzat eta haien hurbilekoentzat - «Aide en Santé» labelduna
www.drogues-info-service.fr/
- **Joueurs info service:** 09 74 75 13 13, egunero, 8:00etatik 2:00etara - Gainkosturik gabeko deia. Informazioa, sostengua, aholkua eta orientabidea jokoarekin arazoak dituztenentzat eta haien hurbilekoentzat - «Aide en Santé» labelduna
www.joueurs-info-service.fr/
- **Tabac info service:** 3989, astelehenetik larunbatera, 10:00etatik 18:00etara – Tokiko komunikazio baten kostua. Tabakoa uzteko informazioa, aholkua eta laguntza. Internet bidezko aholkularitza zerbitzua - «Aide en Santé» labelduna
www.tabac-info-service.fr/

Ahalmen urritasuna

- **Autisme info service:** 0800 71 40 40, astelehenetik ostiralera, 9:00etatik 13:00etara, asteartean, 18:00etatik 20:00etara - Deia eta zerbitzua urririk. Aditza, informazioa eta orientabidea autismoa dutenentzat eta haien hurbilekoentzat
www.autismeinfoservice.fr/
- **Surdi info:** 06 13 70 49 77 (telefonoa eta SMS), astelehenetik ostiralera, 9:00etatik 19:00etara – Sakelako telefonozko komunikazio baten kostua. Informazioa eta orientabidea gorrentzat eta entzumen urrikoentzat, haien ingurukoentzat eta laguntzen dituzten profesionalentzat
www.surdi.info/
- **SOS Surdus:** egunero, 10:00etatik 23:00etara, Skype bidez: sos.surdus (webkam + txat + bideo) - MP Facebook: SOS Surdus (webkam + txat + bideo). E-helbidea: sossurdus31@gmail.com. Sostengua, aditza, aholkua, informazioa eta orientabidea gorrentzat.
www.sos-surdus.fr/

- **3977:** 3977. Astelehenetik ostiralera, 9:00etatik 19:00etara – Zerbitzua urririk, dei baten kostua. Harrera, aditza eta informazioa adinekoei edo ahalmen urrikoei egin tratu txarren lekuko direnentzat eta tratu txar horien biktima direnentzat
<https://3977.fr/codiv-19-3977-poursuit-activite/>

Eritasun kronikoak

- **Asthme et allergies:** 0 800 19 20 21. Astelehenetik ostegunera, 9:00etatik 13:00etara eta 14:00etatik 18:00etara, ostiraletan, 9:00etatik 12:00etara - Deia eta zerbitzua urririk. Informazioa, orientabidea eta sostengua asma eta alergiak jasaten dituztenentzat eta haien ingurukoentzat - «Aide en Santé» labelduna.
www.asthme-allergies.org/
- **Cancer info:** 0 805 123 124. Astelehenetik ostiralera, 9:00etatik 19:00etara, larunbatetan, 9:00etatik 14:00etara - Deia eta zerbitzua urririk. Informazioa, aholkua eta sostengua (medikuntzazkoa, praktikoa edo gizarte ekintzako) eriei eta haien hurbilekoei.
<https://www.e-cancer.fr/Actualites-et-evenements/Actualites/Coronavirus-COVID-19-Comment-trouver-%20de-l-information-pour-les-patients-atteints-de-cancer-et-pour-les-professionnels-de-sante-sur-le-site-e-cancer.fr/>
- **Maladies rares info service:** 01 56 53 81 36. Astelehen, asteazken eta ostegunetan: 9:00-13:00 / 14:00-18:00 – asteartean: 9:00-12:00 / 14:00-18:00 - ostiraletan: 9:00-13:00 / 14:00-17:00 – Tokiko komunikazio baten kostua. Aditza, informazioa, sostengua, aholkua eta orientabidea eritasun bakanak jasaten dituztenentzat eta haien ingurukoentzat.
www.maladiesraresinfo.org/
- **Allo Alzheimer:** 0800 97 20 97, 8:00etatik 17:00etara – 0970 81 88 06, 20:00etatik 22:00etara – Deia eta zerbitzua urririk. Informazioa, sostengu psikologikoa eta lagunketa ingurukoentzat.
www.francealzheimer.org/contactez-votre-association-locale/

Eritasun kutsudunak

- **Hépatites info service:** 0 800 845 800, egunero, 8:00etatik 21:00etara - Deia eta zerbitzua urririk Hepatitisaren gaineko informazioa, prebentzioa, orientabidea eta sostengua gaitzak joak direnentzat eta haien ingurukoentzat - «Aide en Santé» labelduna.
www.hepatites-info-service.org/
- **Sida info service:** 0 800 840 800, egunero, 24h/24 - Deia eta zerbitzua urririk. Informazioa, sostengua, orientabidea, prebentzioa GIB/Hiesari buruz eta sexu bidez kutsatzen diren eritasunei buruz, gaitz horiek jorik direnentzat eta haien ingurukoentzat - «Aide en Santé» labelduna
www.sida-info-service.org/
- **Sida Info plus:** Hemen hitzordua hartuz: 0 800 840 800, egunero, 8:00etatik 23:00etara - Deia eta zerbitzua urririk. Bakarka laguntzea seropositibo direnak - «Aide en Santé» labelduna
www.sidainfoplus.fr/

Indarkeriak

- **France Victimes:** 116 006, egunero, 9:00etatik 19:00etara – Deia eta zerbitzua urririk. Harrera, aditza, sostengua, lagunketa eta orientabidea indarkeria fisiko, sexuzko edo psikologikoaren biktimei, bide istripuen biktimei, lapurreten biktimei...
www.france-victimes.fr/