

إجراءات الوقاية أثناء موجة الحر :



اشرب الماء حتى لو لم تكن عطشاً. حاول شرب 3-4 لترات من الماء يوميًا. حافظ على قنينة ماءك دائماً ممتلئة



حاول أن تضع نفسك في الأماكن المظللة والباردة أو المكيفة: الكنائس ، المحطات ومراكز التسوق و المكتبات



تواجد أكثر بالقرب النوافير والحدائق المبردة. بلل جسمك ووجهك ويديك



تجنب الشرب الكحول



ارتاح وتجنب بذل المجهود



حاول أن تأكل وجبات طازجة وبكميات كافية



في حالة الإصابة بضربة شمس وإذا كنت تعاني من الأعراض التالية (ضعف ، دوار ، خمول ، غثيان ، سخونة ، تعرق): اتصل برقم 15

الحدائق المبردة

في حالة الإنذار من موجات الحر ، تترك بلدية مدينة باريس الحدائق مفتوحة طوال الليل وتمدد ساعات عمل الحمامات والاستحمام بالإضافة إلى بعض ESI. الحدائق المبردة في باريس هي أيضًا أماكن استقبال و / أو توقف و / أو راحة ، ويمكن لعامة الناس الوصول إليها. امسح رمز الاستجابة السريعة ضوئيًا لتحديد موقعهم:



إذا كنت لاجئ أو طالب لجوء أو لاجئ أو مقيم غير شرعي، فإن هذا الدليل لك. يحتوي هذا الدليل على عناوين مفيدة ونصائح عن الإجراءات القانونية والتي يتم تحديثها شهرياً.

يتم استخراج المعلومات من كتب دليل مجاني يتم تحديثه شهرياً ، ومتوفر باللغات الفرنسية والإنجليزية والعربية والباشتو والداري. يحتوي على عناوين مفيدة ونصائح وإجراءات قانونية.

هذا الدليل تمت كتابته ومراجعته من قبل متخصصين في شؤون الادارة الاجتماعية وطلبات اللجوء وحقوق الأجانب والمهاجرين. يتوفر هذا الدليل أيضاً على الإنترنت ويمكن تحميله من الموقع التالي:



العلاج

HOPITAL HÔTEL-DIEU

«Centre diagnostic»

🏠 1 place du Parvis Notre-Dame, 75004 Paris

🚇 4 RER B Saint Michel / Cité

بدون موعد (7:30 صباحاً) بموعد (11:30 ظهراً) الوصول إلى PASS لطب العيون والفم والأسنان بناءً على طلب من PASS العام. مغلق من 18 يوليو إلى 11 أغسطس.

HÔPITAL LARIBOISIÈRE

PASS الطب العام.

🏠 2 rue Ambroise-Paré 75010 Paris

🚇 5 4 RER B Gare du Nord

🕒 الاثنين - الجمعة (8 صباحاً). مغلق في 16 أغسطس.

HÔPITAL PITIE-SALPETRIERE

PASS الطب العام.

🏠 47-83 Bd de l'Hôpital, 75013 Paris

🚇 5 Saint-Marcel

🕒 الاثنين إلى الجمعة (الحضور من 7 صباحاً).

accueil-medint1.pass-pitie@aphp.fr ✉

HOPITAL SAINT-ANTOINE

ابحث عن مستوصف Baudelaire Policlinique

🏠 184 rue du Faubourg Saint-Antoine, 75012 Paris (Accès par la rue Crozatier).

🚇 8 Faidherbe-Chaligny, 🚇 2 Nation

الائتئين إلى الجمعة (الحضور 8 صباحاً) دون موعد.

☎ 01 49 28 29 50

الاستحمام

BAINS-DOUCHES PYRÉNÉES

🏠 296 rue des Pyrénées, 75020 Paris

🚇 11 Pyrénées

🕒 الاثنتين إلى السبت (8:30 صباحاً - 12:30 ظهراً)

🕒 الأحد (8 صباحاً - 12 ظهراً)

مغلق يوم الأربعاء

BAINS-DOUCHES NEY

🚇 متاح لذوي الاحتياجات الخاصة.

🏠 134 boulevard Ney, 75018 Paris

🚇 4 Porte de Clignancourt

🕒 الاثنتين إلى السبت (7:30 - 11:30 صباحاً). الأحد (8 صباحاً - 11 ظهراً). مغلق يوم الخميس.

BAINS-DOUCHES DES HAIES

🚇 متاح لذوي الاحتياجات الخاصة

🏠 27 rue des Haies, 75020 Paris

🚇 9 Buzenval

🕒 الثلاثاء إلى السبت (7:30 صباحاً - 12:30 ظهراً). الأحد (8 صباحاً - 12 ظهراً).

BAINS-DOUCHES MEAUX

🚇 متاح لذوي الاحتياجات الخاصة

🏠 18 rue de Meaux, 75019 Paris

🚇 2 Colonel Fabien

🕒 من الاثنتين إلى السبت من 7:30 - 12:30 ظهراً.

🕒 الأحد 8 صباحاً - 12 ظهراً. مغلق أيام الأربعاء.

BAINS-DOUCHES LES AMIRAUX

🚇 متاح لذوي الاحتياجات الخاصة

🏠 6 rue Hermann-Lachapelle, 75018 Paris

🚇 4 Simplon 🚇 13 Diane Airbus

🕒 من الثلاثاء للسبت : 12 - 5 مساءً.

العديد من نوافير مياه الشرب متاحة للجميع للشرب.

صور الرمز لايجاد مواقعهم:



ESI RENÉ COTY

للبالغين بدون أطفال.

🏠 6-8 Avenue René Coty, 75014 Paris

🚇 6 6 RER B Denfert-Rochereau

بدون موعد: الاثنتين إلى الجمعة من 8:30 صباحاً إلى 1 ظهراً

ومن 2 ظهراً إلى 7 مساءً.

ESI HALLE SAINT-DIDIER

🏠 23 rue Mesnil, 75016 Paris

🚇 6 9 Trocadéro, 🚇 2 Victor-Hugo

من الاثنتين إلى الجمعة 8:30 صباحاً إلى 12:30 مساءً ومن

1:30 مساءً إلى 5 مساءً

LA MAISON DU PARTAGE

للبالغين بدون أطفال.

🏠 32 rue Bouret, 75019 Paris

🚇 2 5 7 bis Jaurès

🕒 الاثنتين إلى الخميس (8 - 12:45 ظهراً | 16:30 ظهراً)

🕒 الجمعة 19 يوليو، 9 و 23 أغسطس: من (8 صباحاً - 12:30 ظهراً)

🕒 الأحد 28 يوليو، 4 و 18 أغسطس: من (9 صباحاً - 12:45 ظهراً) ومن (2 ظهراً إلى 16:30 مساءً)

عن طريق التعيين: من الاثنتين إلى الجمعة من الساعة

2 صباحاً إلى الساعة 4 ظهراً.

MAISON DANS LA RUE

للبالغين بدون أطفال.

🏠 18 rue Picpus, 75012 Paris

🚇 1 2 6 9 Nation

🕒 الاثنتين إلى الجمعة من 9:30 - 1 مساءً، والأربعاء

من 2 ظهراً إلى 5 مساءً.

ESI BONNE NOUVELLE

العائلات.

🏠 9 rue Thorel, 75002 Paris

🚇 8 9 Bonne Nouvelle

🕒 الاثنتين إلى الجمعة (9:30 - 1 ظهراً | 5 - 2 مساءً)

مغلق الخميس بعد الظهر.

ESI GEORGETTE AGUTTE

للنساء الحوامل والأمهات.

🏠 9/11 rue Georgette Agutte, 75018 Paris

🚇 13 Guy Moquet

🕒 الثلاثاء إلى السبت (9:15 - 16:30 مساءً). مغلق صباح

الخميس.



استقبال، توجيه، مرافقة

ACCUEIL DE JOUR AUSTERLITZ

لر من ايام 1 إلى 18 يوليو و من 26 إلى 31 اغسطس:

🏠 24 Quai D'Austerlitz, 75013 Paris

🚇 6 6 Quai de la gare 🚇 1 14 RER C Gare de Lyon

من 18 إلى 26 يوليو:

🏠 13 rue Santeuil, 75005 Paris

🚇 7 7 Censier-Daubenton 🚇 5 5 Saint Marcel

الائثنين إلى الجمعة (9 صباحاً - 4 مساءً)

يغلق 2:30 ظهراً أيام الثلاثاء.

مغلق في 15 و 16 أغسطس.

ACCUEIL DE JOUR CITE

من 1 يوليو إلى 12 يوليو ومن 8 أغسطس:

🏠 1 boulevard du Palais, 75004 Paris 🚇 4 4 Cité

من 15 يوليو إلى 5 أغسطس:

🏠 3 bis Cité Aubry, 75020 Paris

🚇 2 2 Alexandre Dumas

🕒 الاثنتين إلى الجمعة (9 صباحاً - 4 مساءً)

HALTE HUMANITAIRE

🏠 2 rue Perrault, 75001 Paris 🚇 1 1 Louvre Rivoli

🕒 الاثنتين إلى الأحد (9 - 6 مساءً).

مغلق في 26 يوليو.

CEDRE

🏠 23 boulevard de la commanderie, 75019 Paris

🚇 7 7 Porte de la Villette 🚇 12 12 Aimé Césaire

الائثنين والثلاثاء والخميس من الساعة 9 صباحاً حتى الساعة

11 صباحاً. مغلق من 29 يوليو إلى 26 أغسطس.



مراكز الاستقبال النهارية

ESI AGORA

للبالغين بدون أطفال.

🏠 32 rue des Bourdonnais, 75001 Paris

🚇 1 4 7 11 14 RER B Châtelet

🕒 الاثنتين إلى الجمعة (9 - 12 ظهراً) دون موعد.