

برای جلوگیری از گرمزدگی



در اسرع وقت یک بوتل یا ترموز تانرا را آب پر کنید آب بنوشید، حتی اگر تشنه نیستید سعی کنید ۳ تا ۴ لیتر آب در روز بنوشید



سعی کنید در مکان های خنک یا تهویه مطبوع پناه بگیرید: کلیساها، ایستگاه های قطار، مراکز خرید، کتابخانه ها



به فواره های آب سرد بروید تا بدن، صورت و دستان خود را خیس و تازه کنید



از نوشیدن الکل و مشروبات الکولی اجتناب کنید



استراحت کنید و از تلاش زیاد اجتناب کنید



سعی کنید تازه و به مقدار کافی غذا بخورید



در صورت گرمزدگی، اگر علائم زیر را تجربه می کنید (ضعف، سرگیجه، خواب الودگی، تهوع، تب، عرق کردن): با شماره ۱۵ تماس بگیرید

فواره های آب (Îlots de fraiseur):



در صورت هشدار موج گرما، شهرداری پاریس پارکها را تمام شب باز می گذارد وساعات کار حمامها و دوشها و همچنین ایستگاه های خاص را افزایش می دهد در پاریس، فواره های آب که برای عموم مردم قابل دسترس هستند، به عنوان مکان هایی برای پذیرایی و استراحت در نظر گرفته شده اند. کد QR را اسکن کنید تا آنها را پیدا کنید:

این بروشور رایگان است و برای فروش به افراد نمیباشد. لطفاً در روی سرک پرتاب نکنید.

اگر در پاریس هستید، پناهجو، پناهند یا بدون مدرک هستید، این برگه معلوماتی برای شماست اطلاعات آن از یک راهنمای اطلاعاتی گرفته شده است که ماهانه به روز می شود و به زبان های دری، پشتو، فرانسوی، انگلیسی، عربی به طور رایگان توزیع میگردد

این راهنما شامل آدرس های مفید، مشاوره و مراحل قانونی پناهندگی است.

محتوای آن توسط متخصصان حقوق اجتماعی، پناهندگی و مهاجرت نوشته، تصحیح و تأیید می شوند.

می توانید آن را در آدرس زیر بدست آورید :



این بروشور رایگان است و برای فروش به افراد نمیباشد. لطفاً در روی سرک پرتاب نکنید.

معالجه

HOTEL - DIEU

دسترسی به PASS خدمات چشم و دندان بر اساس درخواست داکتر عمومی امکان پذیر است.

PASS - Centre diagnostic

🏠 1 place du Parvis Notre-Dame, 75004 Paris

🚇 M 4 RER B Saint Michel / Cité

🕒 ساعت 7:30 صبح - بدون قرار ملاقات

ساعت 11:30 - با ثبت نام.

از 18 جولای الی 11 آگوست بسته است.

HOPITAL LARIBOISIÈRE

PASS - Médecine générale

🏠 2 rue Ambroise-Paré, 75010 Paris

🚇 M 4 5 RER B Gare du Nord

فقط با اخذ قرار ملاقات قبلی در طول تابستان.

🕒 دوشنبه تا جمعه 8 صبح. بسیار وقت بیاید.

16 آگوست بسته است.

HOPITAL PITIE-SALPETRIÈRE

PASS - Médecine générale

🏠 47-83 bd. de l'Hôpital, 75013 Paris

🚇 M 5 Saint-Marcel

🕒 برای مشاوره با داکتر در اوقات 8:30 الی 16:30 عصر - از دوشنبه الی جمعه ساعت 7 صبح مراجعه کنند.

accueil-medint1.pass-pitie@aphp.fr

HOPITAL SAINT-ANTOINE

PASS کلینیک صحتی (متخصص در درمان بیماری خارش پوست با دانه های سرخ) (la gale).

🏠 184 rue du Faubourg Saint-Antoine, 75012 Paris

🚇 M 8 Faidherbe - Chaligny M 2 Nation

درخواست نمایی « Polyclinique Baudelaire »

بدون قرار ملاقات: 🕒 از دوشنبه تا جمعه ساعت 8 صبح.

☎ 05 92 82 94 10



فواره‌های آب آشامیدنی فراوان برای همه در دسترس هستند تا بتوانید آب بنوشید و خود را تر و تازه کنید. برای پیدا کردن موقعیت‌های

آنها، لطفاً QR را اسکن کنید:

حمام

BAINS-DOUCHES PYRÉNÉES

🏠 296 rue des Pyrénées 75020 Paris

🚇 M 3 Gambetta

🕒 از دوشنبه تا شنبه از ساعت 7:30 صبح تا ساعت 12:30 چاشت. یکشنبه از ساعت 8 صبح تا ساعت 12 چاشت. روز های چهارشنبه بسته میباشد.

BAINS-DOUCHES NEY

🚿 قابل دسترس برای معلولین و معیوبین

🏠 134 boulevard Ney 75018 Paris

🚇 M 4 Porte de Clignancourt

🕒 دوشنبه الی شنبه از ساعت 7:30 الی ساعت 11:30 - یکشنبه ها از ساعت 8 الی 11. پنجشنبه‌ها بسته است.

BAINS-DOUCHES DES HAIES

🚿 قابل دسترس برای معلولین و معیوبین

🏠 27 rue des Haies 75020 Paris

🚇 M 9 Buzenval

🕒 سه شنبه الی شنبه از ساعت 7:30 الی 12:30 ظهر.

یکشنبه از ساعت 8 صبح تا ساعت 12 چاشت.

BAINS-DOUCHES MEAUX

🚿 قابل دسترس برای معلولین و معیوبین

🏠 18 rue des Meaux, 75020 Paris

🚇 M 2 Colonel Fabien

🕒 از دوشنبه تا شنبه از ساعت 7:30 صبح تا ساعت 12:30 چاشت. یکشنبه از ساعت 8 صبح تا ساعت 11:30 چاشت.

روز های چهارشنبه بسته میباشد.

BAINS-DOUCHES LES AMIRAUX

🚿 قابل دسترس برای معلولین و معیوبین

🏠 6 rue Hermann-Lachapelle, 75018 Paris

🚇 M 4 Simplon T3b Diane Arbus

🕒 سه شنبه الی شنبه از ساعت 2 الی 5 ظهر.

ESI RENÉ COTY

برای بزرگسالان بدون اطفال.

🏠 6-8 Avenue René Coty 75014 Paris

🚇 M 6 Denfert-Rochereau

🕒 دوشنبه تا جمعه ساعت 8:30 تا 1 ظهر و از 2 الی 5 عصر.

ESI HALLE SAINT-DIDIER

🏠 23 rue Mesnil, 75016 Paris

🚇 M 6 9 Trocadéro, M 2 Victor-Hugo

🕒 دوشنبه الی جمعه 8:30 الی 12:30 و 13:30 الی 5 عصر.

LA MAISON DU PARTAGE

برای بزرگسالان بدون اطفال.

🏠 32 rue Bouret 75019 Paris

🚇 M 2 5 7 bis Jaurès

🕒 دوشنبه الی پنجشنبه: 8 صبح الی 12:45 و از ساعت 2 الی 4:30 عصر
🕒 جمعه تاریخ 19 جولای، 9 و 23 آگوست از ساعت 8 صبح الی 12:30 ظهر

🕒 یکشنبه تاریخ 28 جولای، 4 و 18 آگوست ساعت 9 صبح الی 12:45 و 2 بجه الی 4:30 عصر.
قرار ملاقات لازمی است: دوشنبه تا جمعه ساعت 2 تا 4 ظهر.

MAISON DANS LA RUE

برای بزرگسالان بدون اطفال.

🏠 18 rue Picpus 75012 Paris

🚇 M 1 2 6 9 Nation

🕒 دوشنبه الی جمعه از ساعت 8:15 الی 4 عصر و روز های چهارشنبه از ساعت 1 الی 4 عصر

ESI BONNE NOUVELLE

برای فامیل‌ها.

🏠 9 rue Thorel, 75002 Paris

🚇 M 8 Bonne Nouvelle

🕒 دوشنبه الی جمعه از ساعت 9:30 الی 1 ظهر و 2 الی 5. روز های پنجشنبه بعد از چاشت بسته میباشد.

ESI GEORGETTE AGUTTE

برای خانم های تنها و یا همراهی اطفال شان.

🏠 9/11 rue Georgette Agutte, 75018 Paris

🚇 M 13 Guy Moquet

🕒 سه شنبه الی شنبه از ساعت 9:15 تا 16:30 عصر.
🕒 پنجشنبه از ساعت 1 تا 4:30 بعد از ظهر

مراکز پذیرایی و راهنمایی

ACCUEIL DE JOUR AUSTERLITZ

از تاریخ 1 الی 18 جولای و از 26 جولای الی 31 آگوست:

🏠 24 Quai D'Austerlitz 75013 Paris

🚇 M 6 10 Gare d'Austerlitz

از تاریخ 18 الی 26 جولای:

🏠 13 rue Santeuil, 75005 Paris

🚇 M 5 7 Censier-Daubenton M 7 Saint Marcel

🕒 از دوشنبه تا جمعه از ساعت 9 صبح تا 4 عصر
عصر. سه شنبه از ساعت 9 صبح تا 2:30 بعد از ظهر.
تاریخ 15 و 16 آگوست بسته است.

ACCUEIL DE JOUR CITE

از 1 جولای تا 21 جولای و از 8 آگوست به بعد:

🏠 1 boulevard du Palais 75004 Paris

🚇 M 4 Cité

از 15 جولای تا 5 آگوست:

🏠 3 bis Cité Aubry, 75020 Paris

🚇 M 2 Alexandre Dumas

🕒 از دوشنبه تا جمعه، از ساعت 9 صبح تا 4 بعد از ظهر

HALTE HUMANITAIRE

🏠 2 rue Perrault 75001 Paris

🚇 M 1 Louvre Rivoli

🕒 همه روزه: از 9 صبح تا 6 بعد از ظهر.
تاریخ 26 جولای بسته است.

CEDRE

🏠 23 boulevard de la commanderie 75019 Paris

🚇 M 7 12 Porte de la Villette Aimé Césaire

🕒 دوشنبه، سه شنبه و پنجشنبه 9 صبح تا 11.

از تاریخ 1 جولای الی 26 آگوست بسته میباشد.

برای معلومات بیشتر، به صفحه فیسبوک با اسکن کردن کد QR زیر مراجعه کنید:



مراکز پذیرش روزانه

ESI AGORA

برای بزرگسالان بدون اطفال.

🏠 32 rue des Bourdonnais, 75001 Paris

🚇 M 1 4 7 11 14 RER B Châtelet

بدون نیاز به اخذ قرار ملاقات:
🕒 دوشنبه تا جمعه ساعت 9 تا 12 ظهر.