



التضامن من أجل صحة للجميع

# دليل

التأمين الإجباري الأساسي  
عن المرض الخاص بالطلبة

www.cnops.org.ma



## تقديم

تكريسا لمبدأ الحق في التغطية الصحية الذي نص عليه الدستور المغربي ، وتقييدا بما نص عليه القانون رقم 00-65 بمثابة مدونة التغطية الصحية الأساسية تم إصدار القانون رقم 12-116 المتعلق بنظام التأمين الإجباري الأساسي عن المرض الخاص بالطلبة .

ويضمن هذا القانون عدة امتيازات للطلبة :

- أولا ، الاستفادة من سلة علاجات متنوعة تشمل كل العلاجات الأساسية سواء بالقطاع العام أو الخاص ؛
- ثانيا ، الاستفادة من الخدمات المضمونة برسم نظام التأمين الإجباري الأساسي عن المرض ، حسب نسب تتراوح ما بين 70% (الأدوية) و 80% (استشارة الطبيب ، التحاليل البيولوجية...) و 100% (الاستشفاءات والأدوية المكلفة) من التعريفات الوطنية المرجعية ؛
- ثالثا ، الاستفادة من تجربة وخبرة الصندوق الوطني لمنظمات الاحتياط الاجتماعي في مجال تدبير نظام التأمين الإجباري الأساسي عن المرض بالقطاع العام لأكثر من 65 سنة ؛
- رابعا ، تنسيق الجهود بين الصندوق ومؤسسات التعليم العالي العام والخاص والمكتب الوطني للأعمال الجامعية الاجتماعية والثقافية ، ومكتب التكوين المهني وإنعاش الشغل والوكالة الوطنية للتأمين الصحي ، من أجل تفعيل مقتضيات القانون رقم 12-116 .

وفي هذا الإطار ، يتشرف الصندوق الوطني لمنظمات الاحتياط الاجتماعي ، بأن يضع رهن إشارة تكم دليلا يسلط الضوء على حقوق وواجبات الطلبة برسم نظام التأمين الإجباري الأساسي عن المرض ، وكذا مختلف الخدمات النوعية التي يقدمها لمؤمنيه ، مع متمنياتنا لكم بالتوفيق في مساركم الدراسي .

## الفهرس

الفئات المستفيدة وشروط الولوج إلى الخدمات	05
سلة العلاجات ونسب التغطية	14
Prises en charge التحملات	28
ورقة تعريفية :	32
– الصندوق الوطني لمنظمات الاحتياط الاجتماعي	
– المكتب الوطني للأعمال الجامعية الاجتماعية والثقافية	
– مكتب التكوين المهني وإنعاش الشغل	

التأمين الإجباري  
الأساسي عن المرض  
الخاص بالطلبة

[www.cnops.org.ma/amoe](http://www.cnops.org.ma/amoe)

الفئات المستفيدة  
وشروط الولوج إلى الخدمات

## الفئات المستفيدة

يستفيد من التأمين الإجباري عن المرض الطلبة الذين يتابعون تكوينهم :

- في مؤسسات للتعليم العالي أو لتكوين الأطر، تابعة لقطاع وزاري أو موضوعة تحت وصايته، في إطار سلك للتكوين يشترط من أجل الولوج إليه التوفر على الأقل على شهادة البكالوريا أو ما يعادلها ؛
- في مؤسسات التعليم العام أو الخاص بالأقسام التحضيرية لولوج المعاهد والمدارس العليا أو لتحضير دبلوم التقني العالي طبقا للنصوص التشريعية والتنظيمية الجاري بها العمل ؛
- في السلك التقني المتخصص المحدث طبقا للنصوص التنظيمية الجاري بها العمل ؛
- في مؤسسات للتكوين المهني الخاص، مرخص لها في إطار سلك التقني المتخصص، طبقا لأحكام القانون رقم 00-13 بمثابة النظام الأساسي للتكوين المهني الخاص .
- في الطور النهائي للتعليم العتيق .



## شروط الاستفادة

يشترط للاستفادة من التأمين الإجباري الأساسي عن المرض الخاص بطلبة التعليم العالي والتكوين المهني بالقطاعين العام والخاص التوفر على الشروط التالية :

- التسجيل بكيفية قانونية في إحدى مؤسسات التعليم العالي والتكوين المهني ؛
- أن لا يتجاوز الطالب 30 سنة (باستثناء طلبة التعليم العتيق الذين يتابعون دراستهم بطور التعليم النهائي) ؛
- عدم استفادة الطالب سواء بصفة شخصية أو باعتباره "من ذوي الحقوق" ، من أية تغطية صحية أخرى .

وعليه ، لا تستفيد الفئات التالية من التأمين الإجباري الأساسي عن المرض الخاص بالطلبة :

- مؤمنو الصندوق الوطني لمنظمات الاحتياط الاجتماعي أو الصندوق الوطني للضمان الاجتماعي أو ذوو حقوقهم ؛
- منخرطو تعاضدية القوات المسلحة الملكية أو ذوو حقوقهم ؛
- مؤمنو الهيئات العامة او الخاصة التي تدخل في إطار المادة 114 وتتوفر على صناديق داخلية أو تعاضديات او تتعامل بواسطة عقود جماعية لدى شركات التأمين ، أو ذوو حقوقهم ،
- المستفيدون من نظام المساعدة الطبية RAMED أو ذوو حقوقهم .

## مراحل عملية التسجيل

### 1 - تعبئة استمارة التسجيل من قبل الطالب :

تم تخصيص ثلاثة مواقع الكترونية لهذا الغرض ، وذلك حسب الانتماء الجامعي للطلاب :



- الرابط الإلكتروني [cme.enssup.gov.ma](http://cme.enssup.gov.ma) الخاص بطلبة التعليم العالي بالقطاع العام والخاص .



- الرابط الإلكتروني [www.inscription-ofppt.ma](http://www.inscription-ofppt.ma) الخاص بطلبة مكتب التكوين المهني وإنعاش الشغل .



- الرابط الإلكتروني [cme.anam.ma](http://cme.anam.ma) الخاص بطلبة التكوين المهني التابع للوزارات والتكوين المهني بالقطاع الخاص .

### 2 - توقيع الاستمارة

يوقع الطالب على الاستمارة ويصادق عليها لدى السلطات المختصة *Légalisation de signature*، ثم يرفقها بطلب التسجيل أو إعادة التسجيل بمؤسسة التعليم العالي أو التكوين المهني .



### 3 - أداء الاشتراكات

**بالنسبة للقطاع العام :** تتحمل الدولة المساهمة السنوية لطلبة مؤسسات التعليم العالي أو التكوين المهني بالقطاع العام . وبالتالي ، فطلبة هذا القطاع غير ملزمون حالياً بأداء أي اشتراك نظير الاستفادة من خدمات التأمين الإجباري عن المرض الخاص بالطلبة طبقاً للمادة 10 من القانون 12-116 ، غير أنه قد يُطلب منهم بعد هذا تحمل مساهمة وفق شروط وكيفيات يحددها نص تنظيمي .

**بالنسبة للقطاع الخاص والمسالك المؤدى عنها بالقطاع العام :** يتعين على طلبة مؤسسات التعليم العالي الخاص والتكوين المهني الخاص وكذا الطلبة الذين يتابعون الدراسة في مسالك تكوين مؤدى عنه بمؤسسات للتعليم العالي أو للتكوين المهني تابعة للقطاع العام أو مؤسسات تابعة لقطاع وازري أو موضوعة تحت وصايته ، أداء المبلغ الجزائي كاملاً المحدد في 400 درهم والذي يخول لهم الاستفادة من خدمات التأمين الإجباري الأساسي عن كل فترة تقل أو تساوي 12 شهراً مقابل وثيقة تثبت الأداء .

— **حالة خاصة (التسجيل في مؤسستين تعليميتين) :** يؤدي الطالب المبلغ الجزائي (400 درهم) برسم تسجيله لدى أول مؤسسة للتعليم أو التكوين الخاص وتسلم له وثيقة تثبت هذا الأداء . ولا يطلب من الطالب أداء أية مساهمة أخرى عند التسجيل بمؤسسة تعليمية أخرى ويكفي تقديم وثيقة الأداء في المؤسسة التعليمية الأولى لإعفائه من الأداء خلال 12 شهراً الموالية لتسجيله .

ويتم إيداع الاشتراكات في حسابات المؤسسات التعليمية ومؤسسات التكوين المهني التي تتولى تحويلها للصندوق الوطني لمنظمات الاحتياط الاجتماعي . خلال 15 يوماً الموالية لتسجيل أو إعادة تسجيل الطالب على رقم الحساب .310810100013070176970116

#### 4 - إيداع طلبات التسجيل

يتم إيداع طلبات التسجيل بمؤسسات التعليم العالي أو التكوين المهني التي ينتمي إليها الطالب.

بعد البث في طلبات التسجيل ، تقوم هذه المؤسسات بإرسال ملفات إلكترونية تتضمن قائمة الطلبة المؤهلين حسب الحالات إلى كل من :

- المكتب الوطني للأعمال الجامعية الاجتماعية والثقافية ONOUC بالنسبة لطلبة التعليم العالي بالقطاع العام والخاص ؛
- مكتب التكوين المهني وإنعاش الشغل بالنسبة لطلبة التكوين المهني التابعين لهذا المكتب ؛
- الوكالة الوطنية للتأمين الصحي بالنسبة لطلبة التكوين المهني بالقطاع الخاص وطلبة التكوين المهني التابع للقطاعات الوزارية.

بالموازاة ، يقوم الشخص الخاضع للقانون العام أو القانون الخاص بإرسال قائمة مؤشر عليها مباشرة إلى هذه المؤسسات تضم لائحة الطلبة المؤهلين للاستفادة من التأمين الإجباري الأساسي عن المرض الخاص بالطلبة .

بناء على طلب هذه المؤسسات وبعد التحقق من أهلية الطالب للاستفادة من التأمين الإجباري الأساسي عبر الوكالة الوطنية للتأمين الصحي ، يباشر الصندوق الوطني لمنظمات الاحتياط الاجتماعي إجراءات تسجيل الطلبة المؤهلين في أجل لا يتجاوز 30 يوما المالية لتاريخ طلب التسجيل الصادر عن مؤسسات التعليم العالي أو التكوين المهني ، كما يرسل الطالب على بريده الإلكتروني (الذي صرح به من خلال استمارة التسجيل) ليشعره بفتح باب الاستفادة في وجهه .

بالموازاة ، يرسل الصندوق المؤسسة التعليمية أو مؤسسة التكوين المهني عن طريق كل من المكتب الوطني للأعمال الجامعية الاجتماعية والثقافية ومكتب التكوين المهني وإنعاش الشغل ، ويضع رهن إشارتهم قائمة الطلبة المستفيدين قصد النشر .

إذا أغفلت أية مؤسسة تعليمية القيام بتسجيل طالب واحد أو أكثر من الطلبة، يحق لهؤلاء الطلبة إيداع طلبات تسجيلهم مباشرة لدى الصندوق الوطني لمنظمات الاحتياط الاجتماعي. في هذه الحالة، يوجه الصندوق في أجل 15 يوماً إشعاراً للمؤسسة المعنية للتقيد بأحكام المقتضيات القانونية أو لتقديم الإيضاحات أو الطعن في صحة الأفعال المنسوبة في أجل 30 يوماً، وعند انصرام الأجل، يقوم الصندوق بتطبيق المقتضيات القانونية في هذا المجال.

وتبقى المؤسسة المعنية التي لم تقم بتسجيل الطالب مدينة للصندوق بالاشتراكات المستحقة (إذا كان الطالب يؤدي اشتراكات) ابتداءً من تاريخ استحقاقها، مضافة إليها نسبة 1% عن كل شهر أو جزء شهر من التأخير.

### بطاقة التعريف الوطنية بمثابة بطاقة التسجيل

تسهيلاً للإجراءات الإدارية، تُعد بطاقة التعريف الوطنية بمثابة بطاقة التسجيل. وعلى الطالب استعمال رقم بطاقة تعريفه الوطنية عند تعبئة أوراق العلاج الخاصة بالعلاجات العادية والأمراض المزمنة وعلاج الأسنان (هي نفس أوراق العلاج الخاصة بالتأمين الإجباري عن المرض للقطاع العام والخاص) أو طلب التحمل.

ويستفيد الطالب بصفة شخصية دون غيره من الخدمات المنصوص عليها في القانون 12-116 المتعلق بالتأمين الإجباري الأساسي عن المرض الخاص بالطلبة.

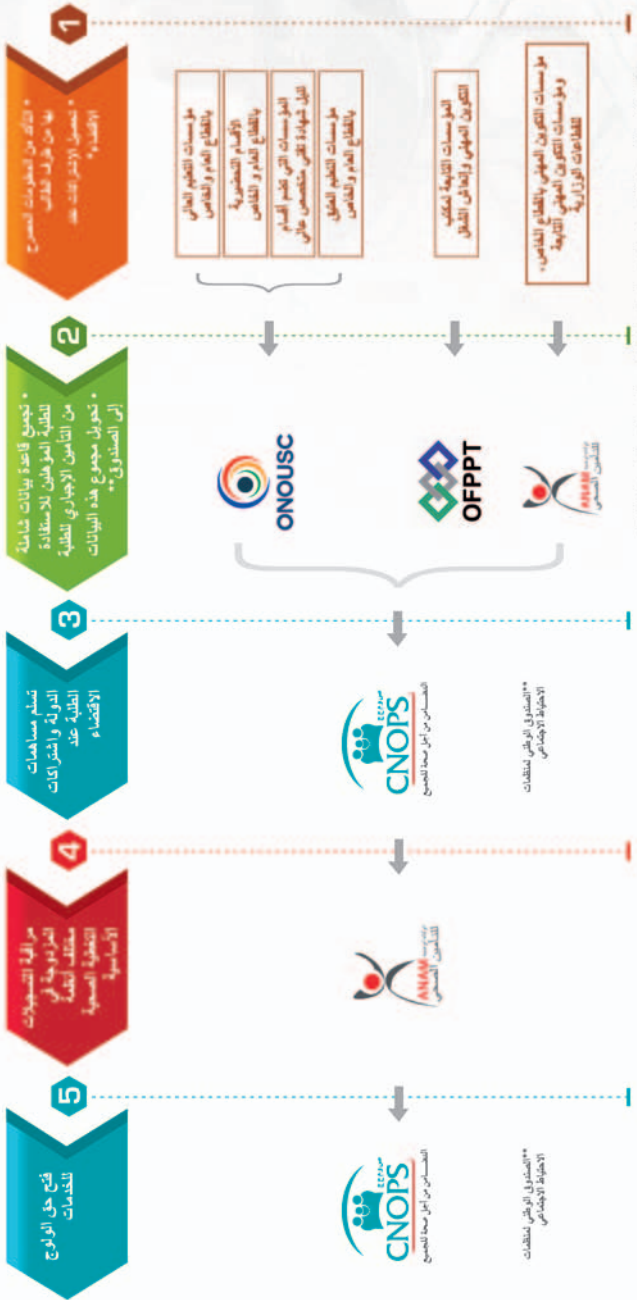
## وقف الاستفادة من الخدمات

يتوقف حق استفادة الطالب من خدمات التأمين الإجباري الخاص بالطلبة في ثلاث حالات :

- عدم توصل الصندوق ببلغ الاشتراك المستحق أداءه ؛
  - تصريح الوكالة الوطنية للتأمين الصحي أو الطالب باستفادته من تغطية صحية أساسية أخرى، إما بصفة شخصية أو بصفته من ذوي حقوق مؤمن ؛
  - انقطاع الطالب أو الطالبة عن الدراسة لمدة متصلة تفوق 6 أشهر لأسباب غير المرض أو الحمل أو وقوع حادثة سير أو صدور قرار إداري مؤقت في حقه أو إحالته على القضاء.
- ويقوم الصندوق فور علمه بانقطاع الطالب عن الدراسة أو استفادة هذا الأخير من تغطية صحية أساسية أخرى بإشعاره بالتغيير الذي هم وضعيته عن طريق رسالة مضمونة على آخر عنوان يتوفر عليه.
- عند انصرام 30 يوما من تاريخ توجيه الإشعار دون إثبات الطالب عدم الانقطاع عن الدراسة أو عدم الاستفادة من تغطية صحية أساسية أخرى، يوقف الصندوق حق الاستفادة من الخدمات ويحتفظ للطالب المعني ب 6 أشهر يحق له خلالها الاستمرار في الاستفادة من الخدمات التي يقدمها الصندوق قبل الإيقاف النهائي للاستفادة.



# التسجيل وتدير الحقوق والاشتراكات



البيانات الواردة في هذا التقرير هي بيانات تقديرية ولا يمكن الاعتماد عليها في اتخاذ القرارات الإدارية. إن المعلومات الواردة في هذا التقرير هي معلومات تقديرية ولا يمكن الاعتماد عليها في اتخاذ القرارات الإدارية. إن المعلومات الواردة في هذا التقرير هي معلومات تقديرية ولا يمكن الاعتماد عليها في اتخاذ القرارات الإدارية.

التأمين الإجباري  
الأساسي عن المرض  
الخاص بالطلبة

[www.cnops.org.ma/amoe](http://www.cnops.org.ma/amoe)



سلة العلاجات  
ونسب التغطية

## سلة العلاجات ونسب التغطية

يستفيد الطلبة المسجلون لدى الصندوق الوطني لمنظمات الاحتياط الاجتماعي .  
من تغطية للمخاطر ومصاريف الخدمات الطبية الناجمة عن المرض أو حادثة أو  
ولادة أو تأهيل طبي عضوي أو وظيفي (طبقاً للفصل 7 من القانون 00-65) :

- العلاجات الوقائية والطبية المرتبطة بالبرامج ذات الأولوية المندرجة في إطار  
السياسة الصحية للدولة ؛
- أعمال الطب العام والتخصصات الطبية والجراحية ؛
- العلاجات المتعلقة بتتبع الحمل والولادة وتوابعها ؛
- العلاجات المتعلقة بالاستشفاء والعمليات الجراحية  
بما في ذلك أعمال الجراحة التعويضية؛
- التحاليل البيولوجية الطبية ؛
- الطب الإشعاعي والفحوص الطبية المصورة ؛
- الفحوص الوظيفية ؛
- الأدوية المقبولة إرجاع مصاريفها ؛
- أكياس الدم البشري ومشتقاته ؛
- الآلات الطبية وأدوات الانغراس الطبي الضرورية لمختلف الأعمال الطبية  
والجراحية ، أخذاً في الاعتبار طبيعة المرض أو الحادثة ونوعية هذه الآلات والأدوات ؛
- الأجهزة التعويضية والبدائل الطبية المقبولة إرجاع مصاريفها ؛
- النظارات الطبية ؛
- علاجات الفم والأسنان ؛
- أعمال التقويم الوظيفي والترويض الطبي ؛
- الأعمال شبه الطبية .

## الاستثناءات

طبقا للقانون 00-65، لا يعوض الصندوق عن عمليات الجراحة التجميلية والعلاج بالحامسات والوخز بالإبر والميزوتيرايبيا والعلاج بمياه البحر والطب التجانسي Homéopathie والخدمات المقدمة في إطار ما يسمى بالطب الهادئ.

## العلاجات العادية

هي كل الخدمات الصحية التي يؤدي الطالب المؤمن ثمنها أو أتعابها ويودع ملف مرض من أجل الحصول على تعويض عن مصاريفها:

### تدبير التأمين الإجباري عن المرض لفائدة الطلبة

أسند القانون 12-116 للصندوق الوطني لمنظمات الاحتياط الاجتماعي تدبير التأمين الإجباري الأساسي عن المرض الخاص بطلبة التعليم العالي والتكوين المهني بالقطاعين العام والخاص. وعليه، فالصندوق مسؤول عن تدبير الاشتراكات وحقوق الطلبة المؤمنين في الاستفادة من الخدمات، كما أنه مسؤول عن تدبير عمليات انخراط المؤسسات التعليمية المعنية وتسجيل الطلبة المؤهلين، وكذلك التعويض عن الخدمات المقدمة وتحملها في إطار الثالث المؤدي.

وطبقا للمادة 19 من القانون 12-116، فقد فوض الصندوق للمكتب الوطني للإعمال الجامعية والاجتماعية والثقافية ومكتب التكوين المهني وإنعاش الشغل استقبال ملفات المرض في إطار العلاجات العادية، في حين يتكلف الصندوق بمعالجة هذه الملفات إضافة لملفات طلبات التحمل.



## 1 - استشارة أو زيارة الطبيب

يعوض الصندوق عن استشارة أو زيارة الطبيب العام أو المختص بنسبة 80% من التعريفات الوطنية المرجعية. ويعبىء الطبيب ورقة العلاج ويضع عليها خاتمه وأتعابه ويضمنها وصفة العلاج. كما يجب أن تتضمن ورقة العلاج إسم الطالب ورقم بطاقته الوطنية، إضافة لخاتم الطبيب المعالج وتوقيعه وتاريخ الاستشارة.

قيمة التعويض الذي سيتوصل به المؤمن (80%)	التعريفات الوطنية المرجعية	
64 درهم	80 درهم	الطبيب العام
120 درهم	150 درهم	الطبيب المختص

## 2 - التحاليل البيولوجية

يعوض الصندوق عن مجموع التحاليل البيولوجية التي يصفها الطبيب في ورقة العلاج بنسبة 80% من التعريفات الوطنية المرجعية. ويتم إرسال أو إيداع فاتورة التحاليل البيولوجية (دون الحاجة إلى دعمها بنتائج التحليل، إلا إذا طلبت المراقبة الطبية للصندوق ذلك عبر مراسلة شخصية للطالب) ويجب أن تتضمن ورقة العلاجات العادية خاتم وتوقيع الإحيائي ومبلغ الفاتورة.

قيمة التعويض (80% في إطار العلاجات العادية)	قيمة العمل = المعامل B × Cotation	Cotation	المعامل B	العمل البيولوجي
70.40 درهم	88 درهم	80	1.10	NFS
26.40 درهم	33 درهم	30	1.10	Glycémie

\* أمثلة للتوضيح

## 3 - الأجهزة الطبية

يتم التعويض عن أجهزة الترميم والتقويم الطبي بنسبة 100% من المبلغ الجزافي المحدد بقرار وزير الصحة. بعض هذه الأجهزة الطبية يستدعي الحصول على "الموافقة على التعويض"، من خلال وضع ملف يتضمن ورقة العلاج معبأة بشكل صحيح ومؤشر عليها من طرف الطبيب المعالج، إضافة للوصفة الطبية للجهاز الطبي مع توضيح المرض الذي يستدعي اقتناء الجهاز وفاتورة الجهاز الطبي موقعة من طرف المؤمن وتضمن ثمن الجهاز.

The image shows a French dental form titled "Feuille de soins Dentaires" (Dental Care Sheet) from CNOPS. The form is divided into several sections:
 

- Partie réservée à l'Assuré(e)** (Reserved for the Insured): Fields for name, address, and contact information.
- Partie réservée à l'Assuré(e) et à l'Assureur** (Reserved for the Insured and Insurer): Fields for the type of insurance, the insurer's name, and the date of the dental visit.
- Partie réservée à l'Assureur** (Reserved for the Insurer): Fields for the insurer's name, address, and contact information.
- Partie réservée à l'Assuré(e) et à l'Assureur** (Reserved for the Insured and Insurer): Fields for the type of dental service, the date of the dental visit, and the name of the dentist.
- Partie réservée à l'Assuré(e)** (Reserved for the Insured): Fields for the insured's name, address, and contact information.

ورقة العلاج الخاصة  
بعلاجات الأسنان

#### 4 - علاجات الأسنان

يعوض الصندوق عن علاجات الأسنان وترميمها بنسبة 80% من التعريفية الوطنية المرجعية المعتمدة.

#### 5 - النظارات الطبية (الإطار والزجاج)

حدد الشمن الجزائي القانوني في 800 درهم. و يمكن تجديد النظارات الطبية كل سنتين ابتداء من تاريخ آخر استفادة.

#### 6 - الترويض الطبي

يعوض الصندوق عن حصص الترويض الطبي بنسبة 80% من التعريفية الوطنية المرجعية المحددة في 50 درهم لكل حصة. ويودع الطالب ملفات طبيا يتضمن ورقة العلاج معبأة بشكل صحيح ووصفة الطبيب التي تبين نوع وحصص الترويض الطبي وأتعاب المروض وحصص الترويض التي استفاد المؤمن منها.

#### مفهوم التعريفية الوطنية المرجعية :

التعريفية الوطنية المرجعية هي الشمن أو السعر الذي يتم على أساسه تعويض أو تحمل الخدمات الطبية أو الجراحية أو الاستشفائية من طرف الصندوق الوطني لمنظمات الاحتياط الاجتماعي.

ويتم تحديد التعريفية الوطنية المرجعية في إطار اتفاقيات وطنية يبرمها الصندوق الوطني لمنظمات الاحتياط الاجتماعي والصندوق الوطني للضمان الاجتماعي مع منتجي العلاجات تحت إشراف الوكالة الوطنية للتأمين الصحي.

ce qui  
nous lie,  
est plus  
qu'un  
appel

CENTRE  
D'APPELS DE  
LA CNOPS  
053 800 20 20

Du lundi au vendredi, de 8h30 à 16h30



مركز اتصال الصندوق  
من أجلكم

من الإثنين إلى الجمعة و من 08h30 إلى 16h30

يضع الصندوق رهن إشارة الطلبة مركز اتصال للإجابة عن جميع التساؤلات التي يطرحونها حول مساطر التسجيل المتبعة في إطار التأمين الإجباري الأساسي عن المرض، وتقديم معلومات حول طريقة الولوج للخدمات (التعويض اللاحق، التحملات، نسب التعويض... إلخ). بالإضافة إلى تقديم المساعدة التقنية من أجل الولوج للخدمات الإلكترونية ومتابعة ملفات المرض.



# تسديد تعويضاتكم الدواء الجنييس على أساس

Médicament  
Générique

## كيفية تعويض الأدوية المقبول إرجاع مصاريفها

- 1 يتم تعويض الأدوية الأصلية التي تتوفر على بديل لها من الأدوية الجنييسة على أساس ثمن الدواء الجنييس الأقرب للدواء الأصلي.
- 2 يتم تعويض الأدوية الأصلية التي لا تتوفر على أدوية جنييسة حسب ثمنها العمومي.
- 3 يتم تعويض الأدوية الجنييسة على أساس ثمنها العمومي بالصيدليات.



للمزيد من المعلومات  
مركز الاتصال في خدمتكم  
053 800 20 20

[www.cnops.org.ma](http://www.cnops.org.ma)



## ❁ الأمراض المزمنة و المكلفة القابلة للتعويض أو التحمل :

- 1- Accident vasculaire cérébral ou médullaire ischémique ou hémorragique
- 2- Affections malignes du tissu lymphatique ou hématopoïétique
- 3- Anémies hémolytiques chroniques sévères
- 4- Aplasies médullaires sévères
- 5- Artériopathies chroniques
- 6- Asthme sévère
- 7- Cardiopathies congénitales
- 8- Cirrhoses du foie
- 9- Diabète insulino dépendant et diabète non insulino dépendant
- 10- Epilepsie grave
- 11- Etat de déficit mental
- 12- Formes graves des affections neurologiques et neuromusculaires
- 13- Glaucome chronique
- 14- Hypertension artérielle sévère
- 15- Insuffisance cardiaque
- 16- Insuffisance rénale aiguë
- 17- Insuffisance rénale chronique terminale
- 18- Insuffisance respiratoire chronique grave
- 19- Lupus érythémateux aigu disséminé
- 20- Maladie coronaire
- 21- Maladie de Crohn évolutive

- 22- Maladie de Parkinson
- 23- Maladies chroniques actives du foie (hépatites B et C)
- 24- Myélodysplasies sévères
- 25- Néphropathies graves
- 26- Polyarthrite rhumatoïde évolutive grave
- 27- Psychoses
- 28- Rectocolite hémorragique évolutive
- 29- Rétinopathie diabétique
- 30- Sclérodémie généralisée évolutive
- 31- Sclérose en plaques
- 32- Spondylarthrite ankylosante grave
- 33- Syndrome d'immunodéficience acquise (SIDA)
- 34- Syndromes néphrotiques
- 35- Troubles graves de la personnalité
- 36- Troubles héréditaires de l'hémostase
- 37- Troubles mentaux et/ou de personnalité dus à une lésion, à un dysfonctionnement cérébral ou à une lésion physique
- 38- Troubles permanents du rythme et de la conductivité
- 39- Tumeurs malignes
- 40- Valvulopathies rhumatismales
- 41- Vascularites
- 42- Insuffisance hypophysaire

## إيداع ملفات المرض

يتم إيداع ملفات المرض الخاصة بالعلاجات العادية (استشارة الطبيب، أدوية، التحاليل البيولوجية، الكشوفات الإشعاعية، إلخ) وطلبات الموافقة المسبقة وطلب الإعفاء من الحصة المتبقية بالنسبة للأمراض المزمنة والمكلفة :

- لدى المرافق التابعة للمكتب الوطني للأعمال الجامعية الاجتماعية والثقافية ONOUSC بالنسبة لمؤسسات التعليم العالي الجامعي العام والخاص.
- لدى المرافق التابعة لمكتب التكوين المهني وإنعاش الشغل بالنسبة لمؤسسات التكوين المهني التابعة له.

وتسلم هذه المؤسسات، التي تربطها بالصندوق اتفاقية تفويض التدبير، وصل إيداع كل ملف مرض بعد التأكد من استيفاءه للشروط القانونية.

أما بالنسبة لطلبة التكوين المهني بالقطاع الخاص وطلبة التكوين المهني التابع للقطاعات الوزارية فيتم إرسال ملفات المرض مباشرة على عنوان الصندوق.

ويستعمل الطالب المؤهل نفس أوراق العلاج المعتمدة في إطار التأمين الإجباري عن المرض ويضع عليها اسمه الكامل ورقم بطاقة تعريفه ويوقع عليها. ومن الضروري إيداع ملفات المرض قبل انقضاء شهرين ابتداء من تاريخ زيارة الطبيب وإلا فإنها تعتبر خارج الأجل القانوني، باستثناء حالة العلاج المستمر، حيث يتم إيداع ملف المرض شهرين بعد انتهاء العلاج.

## كيف أتوصل بتعويضاتي ؟

يتوصل الطالب بالتعويضات على الحساب المصرح به عند تعبئته استمارة طلب التسجيل في التأمين الإجباري الأساسي. وفي حالة عدم التوفر على أي حساب بنكي مصرح به، يبعث الصندوق التعويضات على شكل حوالات قابلة للسحب بجميع مراكز البريد.





ملفات المرض	رابط تسجيل الطلبة	أداء الطلبة للاشتراكات	مؤسسات التعليم العالي والتكوين المهني العام والخاص
الإيداع بمقرات المكتب الوطني للأعمال الجامعية والثقافية والاجتماعية ONOUSC	cme.enssup.gov.ma	الإعفاء من الأداء، باستثناء مسالك التكوين المؤدى عنه	مؤسسات التعليم العالي التابعة للجامعات أو غير التابعة لها
			المؤسسات التابعة لجامعة القرويين،
			مؤسسات التعليم العتيق بالقطاع العام
			مؤسسات القطاع العام التي تحتضن الأقسام التحضيرية
			المراكز الجهوية لمهن التربية والتكوين
		المؤسسات التي تضم أقسام لنيل شهادة تقني متخصص عالي	
		أداء الاشتراكات في حساب المؤسسة التي تتولى تحويله للصندوق	المؤسسات التابعة لجامعة الأخوين
			مؤسسات التعليم العالي الخاصة
			مؤسسات التعليم العتيق بالقطاع الخاص
			مؤسسات التعليم العالي المندرجة في إطار الشراكة بين القطاعين العام والخاص
مؤسسات القطاع الخاص التي تحتضن الأقسام التحضيرية			
الإيداع بمقرات مكتب التكوين المهني وإنعاش الشغل	www.inscription-ofppt.ma	الإعفاء من الأداء، باستثناء مسالك التكوين المؤدى عنه	المؤسسات التابعة لمكتب التكوين المهني وإنعاش الشغل
مراسلة الصندوق الوطني لمنظمات الاحتياط الاجتماعي	cme.anam.ma	أداء الاشتراكات في حساب المؤسسة التي تتولى تحويله للصندوق	مؤسسات التكوين المهني بالقطاع الخاص
		الإعفاء من الأداء، باستثناء مسالك التكوين المؤدى عنه	مؤسسات التكوين المهني التابع للقطاعات الوزارية



## الخدمات الإلكترونية

للسندوق الوطني لمنظمات الاحتياط الإجتماعي

[www.cnops.org.ma](http://www.cnops.org.ma)

# الشفافية على طول الخط

## ● الخدمات المؤمنة

### 1 التتبع المنتظم لوضعية المؤمن الإدارية

تسمح لكم هذه الخدمة بالاطلاع على وضعيتكم في إطار نظام التامين الإجباري عن المرض (حقوق مفتوحة أو مغلقة) والقيام بالإجراءات اللازمة لتحيينها إذا تطلب الأمر ذلك.

### 2 تتبع طلبات التحمل

تمكن هذه الخدمة من التعرف على تاريخ توصل الصندوق بملف طلب التحمل من قبل منتج العلاج وكذا تاريخ الحصول على الموافقة وقيمة العمل الطبي (حسب التعريفة الوطنية المرجعية).

كما تمكن هذه الخدمة من التعرف على مبلغ الفرق الذي سيدفعه المؤمن للمصحة أو المؤسسة الطبية.

### 3 تتبع التعويضات

تمكنكم هذه الخدمة من تتبع مراحل معالجة ملف المرض (استقبال، تسجيل، أداء) كما تسمح بالتعرف على قيمة مبلغ التعويضات التي تتم لفائدتكم في إطار التامين الإجباري عن المرض.

### 4 الإشعار بالأداء

تمكن هذه الخدمة المؤمن من التوصل بإشعار بالأداءات التي تتم لفائدته على بريده الإلكتروني.



## الخدمات الحرة

### 2 هل الدواء الذي اقتنيتَه جنيس ؟

يفضل هذه الخدمة سيتعرف المؤمنون ومنتجوا العلاجات على الأدوية الأصلية و الجنيسة. وتعد هذه المعلومة مهمة لأن التعويض يتم على أساس ثمن الدواء الجنيس إذا كان متوفرا.

### 4 الفاتورة الإلكترونية Devis électronique

تمكن هذه الخدمة المؤمن من تحديد قيمة ما يتبقى عليه دفعه حسب التعريف الوطنية المرجعية في حال رغب المؤمن في القيام بمجموعة من الأعمال الطبية (تحاليل بيولوجية، جراحة...) حيث تسمح له بتحديد الفاتورة "القانونية" لهذه الأعمال مجتمعة بشكل قبلي.

### 1 دليل الأدوية المقبول إرجاع مصاريفها

يتم تعويض المؤمن على أساس لائحة الأدوية القابلة للتعويض والمحددة من طرف وزارة الصحة ويمكن للمؤمنين الاطلاع بسهولة على هذه اللائحة على موقع الصندوق الالكتروني.

### 5 مقارن الأئمة Comparateur

تمكن هذه الخدمة من مقارنة قيمة الأعمال والتدخلات الطبية بكل من القطاعين العام والخاص (المستشفيات، مراكز الاستشفاء الجامعية، المستشفيات العسكرية، المصحات الخاصة، مصحات الصندوق الوطني للضمان الاجتماعي) على أساس التعريف الوطنية المرجعية.

### 5 منتج العلاج الأقرب إليكم

سيتمكنكم هذا الدليل المتواجد على الموقع الالكتروني للصندوق من البحث عن اسم أي مؤسسة صحية (مستشفى، مركز علاج...) أو منتج علاج (طبيب، إحيائي، متخصص في الفحوصات الإشعاعية...) متعاقد مع الصندوق.

التأمين الإجباري  
الأساسي عن المرض  
الخاص بالطلبة

[www.cnops.org.ma/amoe](http://www.cnops.org.ma/amoe)



التحملات  
Prises en charge

## التحملات

يتحمل الصندوق الوطني لمنظمات الاحتياط الاجتماعي مباشرة مجموعة من الخدمات بنسبة تتراوح ما بين 80% و 100% من التعريفات الوطنية المرجعية. ويؤدي الطالب الحصة المتبقية على عاتقه لمنتجتي العلاجات بعد الحصول على الموافقة على طلب التحمل.

100%  
من التعريفات الوطنية المرجعية

- الاستشفاء بالقطاع العام ،  
- حصص تصفية الدم والأدوية المتعلقة بها ،  
- حصص علاج السرطان، ويتحمل الصندوق الأدوية المكلفة المتعلقة بالسرطان بنفس النسبة.

100%  
من قيمة الفاتورة

- العلاج بالخارج غير المتوفر بالمغرب، شريطة الحصول على الموافقة المسبقة للمراقبة الطبية للصندوق.

90%  
من التعريفات الوطنية المرجعية

- الاستشفاء بالقطاع الخاص

80%  
من التعريفات الوطنية المرجعية

- حصص الليزر وتحليل شبكة العين

في إطار تعزيز الشفافية، تبين ورقة التحمل La prise en charge المبلغ الذي يتحمله الصندوق الوطني لمنظمات الاحتياط الاجتماعي و الباقي على عاتق المؤمن طبقا للاتفاقيات المبرمة بين الهيئات المدبرة للتأمين الإجباري عن المرض ومنتجي العلاجات. وعلى الطالب المؤمن مطالبة المؤسسة بفاتورة أو بورقة التحمل التي تبين الحصة المتبقية على عاتقه و التي لا يجب أن تتعدى 10% من المبلغ الإجمالي لمصاريف العلاج.



و عليه و باستثناء الخدمات الإضافية (ماء معدني، غرفة فردية، وسائل الترفيه، الخ...) فلا يحق لمؤسسات الاستشفاء أن تطالب المؤمن بشيك كضمان لأداء مصاريف العلاج، وإلا فيحق للطالب المؤمن تقديم شكاية معززة بوثائق الإثبات إلى الصندوق الوطني لمنظمات الاحتياط الاجتماعي أو للوكالة الوطنية للتأمين الصحي قصد اتخاذ كافة التدابير القانونية اللازمة.

## من أخطب في حالة طلب التحمل

أولا، تتولى المؤسسات العلاجية (مصحات، مراكز السرطان، مراكز تصفية الكلبي، مؤسسة الحسن الثاني...) توجيه طلبات التحمل للصندوق الوطني لمنظمات الاحتياط الاجتماعي الذي يتولى دراستها و البث فيها عبر مديرية المراقبة الطبية.

ويبقى الصندوق مسؤولا عن البث في طلبات التحمل و المخاطب الوحيد في هذا النطاق. و يمكن للطالب المؤمن الذي رُفض طلب تحمله اللجوء لتحكيم الوكالة الوطنية للتأمين الصحي.

## هـام

- يبقى الطالب المؤمن لدى الصندوق حرا في اختيار الاستفادة من نظام التحمل أو نظام التعويض اللاحق (أداء مبلغ الخدمات مسبقا ووضع ملف مرض لدى المصالح المختصة)،
- لا يشمل التحمل بالمؤسسات الصحية العمومية والخاصة سوى الاستشفاء وما يتعلق به من أدوية وفحوصات وتحاليل، مع العلم أن الاستشفاء بالقطاع العام لا يستدعي طلب التحمل.
- في الحالات الاستعجالية، يمكن للطالب المؤمن لدى الصندوق دخول المصححة فورا والاستفادة من الخدمات، على أن تتولى هذه المصححة توجيه طلب التحمل إلى مصالح الصندوق في أول يوم عمل يلي الاستفادة من الخدمات؛

## تعريزا للشفافية

إرسال كشف مفصل  
للمؤمنين بكل طلبات  
التحمل التي تمت  
الموافقة عليها



من أجل ضمان اللوج إلى المعلومة و تعزيز الشفافية، يرسل الصندوق بانتظام إلى مؤمنيه كشفا بالتحملات التي تمت لفائدتهم.

ويتضمن الكشف هوية منتج العلاج الذي قام بطلب التحمل وهوية المستفيد وطبيعة الخدمة موضوع طلب التحمل والتعريف الوطنية المرجعية المطبقة إضافة إلى حصتي الصندوق و المؤمن طبقا للنصوص القانونية الجاري بها العمل.

# ورقة تعريفية بالصندوق الوطني لمنظمات الاحتياط الاجتماعي

## 65 سنة من التأمين الصحي

أحدث الصندوق الوطني لمنظمات الاحتياط الاجتماعي في يوليوز 1950 وهو اتحاد لثمانى تعاضديات يتمتع بالشخصية المعنوية والاستقلال المادى، ولا يهدف إلى تحقيق الربح المادى ويخضع لرقابة وزارة التشغيل ووزارة المالية. ويؤطر الصندوق الوطني لمنظمات الاحتياط الاجتماعي :

- الظهير الشريف رقم 1.57.187 بتاريخ 12 نونبر 1963 بسن قانون التعاضد ؛
- الظهير الشريف رقم 1.02.296 بتاريخ 3 أكتوبر 2002 بتنفيذ القانون رقم 65.00 بمثابة التغطية الصحية الأساسية ؛
- الظهير الشريف رقم 1.15.105 بتاريخ 4 غشت 2015 القاضى بتنفيذ القانون رقم 12-116 الخاص بالتأمين الإلجبارى الأساسى عن المرض الخاص بالطلبة.

## آلية بلوغ التغطية الصحية الشاملة

- يشرف الصندوق الوطني لمنظمات الاحتياط الاجتماعي على تدبير نظام التأمين الإلجبارى عن المرض لفائدة :
- مأجورى ومتقاعدى القطاع العام (الدولة، المؤسسات العمومية، الجماعات الترابية) وذوى حقوقهم ؛
  - ضحايا ماضى انتهاكات حقوق الإنسان للفترة الممتدة ما بين 1956 و1999 وذوى حقوقهم، وفقا للاتفاقية الموقعة بتاريخ 5 يوليوز 2007 مع الدولة والمجلس الوطنى لحقوق الإنسان ؛
  - الطلبة الذين يتابعون تكوينهم بمؤسسات التعليم العالى والتكوين المهنى فى القطاعين العام والخاص وفق مقتضىات القانون 12-116.





# عناوين

## مقرات المندوبيات الجهوية للسندوق الوطني لمنظمات الاحتياط الاجتماعي

10. 8. زنقة الخليل، ص.ب 209 - الرباط (مقر السندوق)

### الرباط

مقر قسم الاشتراكات والتسجيل

48. زنقة مولاي رشيد، شارع مولاي رشيد

الهاتف : 053 800 20 20

مقر مديرية المراقبة الطبية

7. زنقة بين الويدان - أكسفال - الرباط

الهاتف : 05 37 68 34 42 • الفاكس : 05 37 68 12 11

### بني ملال

4. إقامة المنظر الجميل، شارع الحسن الثاني

الهاتف : 05 23 48 92 19 • الفاكس : 05 23 48 88 28

### الجديدة

شقة 6، إقامة الناجي، شارع المقاومة

الهاتف : 05 23 34 16 17 • الفاكس : 05 23 34 16 61

### طنجة

6 أو 11، زاوية زنقة ابن تومرت وزنقة كاتالانبا

الهاتف : 05 39 34 19 64 • الفاكس : 05 39 94 58 87

### تطوان

120، إقامة بن حسين، شارع غلال الفاسي

الهاتف : 05 39 99 91 98 • الفاكس : 05 39 99 89 97

### ورزازات

شارع محمد الخامس، تاصومعت

الهاتف : 05 24 88 70 44 • الفاكس : 05 24 88 32 39

### الناظور

شارع المسيرة

الهاتف : 05 36 60 06 97 • الفاكس : 05 36 60 06 95

### الدار البيضاء

11. زنقة دوهوم غوتيه، قرب قنصلية إسبانيا

الهاتف : 05 22 26 81 71 / 05 22 49 14 96

الفاكس : 05 22 22 57 70

### مكناس

شارع علال الفاسي، إقامة مامون 5

الهاتف : 05 35 51 55 51 • الفاكس : 05 35 51 55 50

### العيون

5. شارع مولاي إسماعيل حي السلام

الهاتف : 05 28 99 58 91 • الفاكس : 05 28 89 35 45

### مراكش

جزئة 3، المنارة، أمرشيش الداوديات

الهاتف : 05 24 30 73 90 • الفاكس : 05 24 29 16 09

### فاس

2، زنقة شعيب الدكالي، حي شنديكور

الهاتف : 05 35 94 26 52 • الفاكس : 05 35 94 32 58

### وجدة

طريق الصويرة، حي المسيرة، جزئة بن عمر

الهاتف : 05 36 70 79 37 • الفاكس : 05 36 68 09 14

### أكادير

العمارة 8 شقة 2، شارع الحسن الأول حي الداخلة

الهاتف : 05 28 21 54 43 • الفاكس : 05 28 21 44 18

### الدخلة

54، شارع عبد الرحيم بوعبيد

الهاتف : 05 28 89 83 26 • الفاكس : 05 28 89 83 46

## المكتب الوطني للأعمال الجامعية والاجتماعية والثقافية

أحدث المكتب الوطني للأعمال الاجتماعية والاجتماعية والثقافية سنة 2001 بموجب القانون 00-81. ومن بين مهامه إحداث وتوسيع وتدبير وصيانة مؤسسات إيواء الطلبة وضمان أداء منح الدراسة وإنعاش الرياضة الجامعية الوطنية وكذا تطوير الحياة الثقافية والمساهمة في تطوير وتعميم التغطية الصحية على الطلبة. وقد وقع المكتب الذي يخضع لوصاية وزارة التعليم العالي والبحث العلمي وتكوين الأطر، اتفاقية مع الصندوق الوطني لمنظمات الاحتياط الاجتماعي لتدبير تسجيل واستقبال ملفات مرض طلبة التعليم العالي بالقطاعات العام والخاص.

## مكتب التكوين المهني وإنعاش الشغل

أحدث مكتب التكوين المهني وإنعاش الشغل بظهير رقم 1-72-183 الذي صدر بالجريدة الرسمية ل 29 ماي 1974. ومن مهام المكتب الذي يخضع لوصاية وزارة التربية الوطنية والتكوين المهني، وتطوير وملاءمة التكوين المهني عبر ضمان الإرشاد والتوجيه والانتقاء المهني للمرشحين لولوج وحدات التكوين. وقد وقع المكتب على اتفاقية تفويض التدبير مع الصندوق الوطني لمنظمات الاحتياط الاجتماعي لتدبير تسجيل واستقبال ملفات مرض طلبة التكوين المهني المسجلين لديه.

## لائحة المرافق التابعة لمكتب التكوين المهني وإنعاش الشغل

العنوان	المديرية الجهوية
50، شارع العريف ادريس شباكو 20300 الدار البيضاء	مديرية شمال الدار البيضاء
50، شارع العريف ادريس شباكو 20300 الدار البيضاء	مديرية جنوب الدار البيضاء
شارع عبد الكريم الخطابي، حي السلام، ص.ب. 1000-1616 الرباط	مديرية الشمال الغربي 1
طريق الصويرة، الحي الصناعي أزل، ص.ب. 40000-76 مراكش	مديرية تانسيفت الأطلسي
شارع رحال المسكيني، ص.ب. 26000-241 سطات	مديرية الشاوية تادلة
حي الأدراسة، طريق عين السمعن، ص.ب. 3000-136 فاس	مديرية الوسط الشمالي
شارع لبنان، ساحة موزار، ص.ب. 90000-1272 طنجة	مديرية الشمال الغربي 2
60، زنقة عبد الرحمن الداخل، 60000 وجدة	المديرية الشرقية
طريق مراكش، ص.ب. 80000/24 S أكادير	مديرية سوس ماسة درعة
زاوية شارع القوات الملكية المسلحة و تجزئة المشتل، ص.ب. 50000-120 مكناس	مديرية الوسط الجنوبي
شارع 20 غشت، فيلا 2 مارس حي مولاي رشيد، ص.ب. 70000-1148 العيون	مديرية الأقاليم الصحراوية

## عنوان المرافق التابعة للمكتب الوطني للأعمال الجامعية والاجتماعية والثقافية

العنوان	مكان تواجد المكتب	المدينة الجامعية
شارع علال الفاسي، ص.ب 6221 - العرفان	الحي الجامعي السويسي 2	الرباط
شارع علال الفاسي ، مدينة العرفان، الرباط- ص.ب 775	الحي الجامعي السويسي 1	
زاوية شارعي الأمم المتحدة و عمر بن الخطاب، ص.ب 719، طريق الجديدة كلم 7 ص.ب 8051	الحي الجامعي أكادال	
شارع المسيرة الخضراء، طريق عين السبع، القنيطرة، ص.ب 232	الحي الجامعي	الدار البيضاء
طريق بن معاشو، ص.ب 155، الجديدة	الحي الجامعي	القنيطرة
أمرشيش، ص.ب 2395	الحي الجامعي	الجديدة
كلم 3، طريق الدار البيضاء، ص.ب 473	الحي الجامعي	مراكش
ص.ب 541، بوتالامين	الحي الجامعي	سطات
حي الداخلة، ص.ب S/11	الحي الجامعي	الراشدية
كلم 6، طريق إيموزار، ص.ب 2679	الحي الجامعي سايس 1	أكادير
ص.ب 2385 - فاس الرئيسية	المركز الطبي الجامعي ظهر المهرزاز (قرب الحي الجامعي ظهر المهرزاز)	فاس
طريق تاغزيرت مغيلة- بني ملال	الحي الجامعي	بني ملال
حي القدس، ص.ب 417	الحي الجامعي	وجدة
ص.ب 1172، الحي الجامعي، طنجة الرئيسية	الحي الجامعي	طنجة
الحي الجامعي المطار، ص.ب 4137، التوابل	الحي الجامعي	تطوان
ص.ب 4068، بني احمد، مكناس	الحي الجامعي	مكناس
ص.ب 212 - مارتيل	ملحقة الحي الجامعي	مارتيل
حي السلام، ص.ب 195 - السمارة	كلية علوم الشريعة، السمارة	السمارة
طريق أوطا حسين، ص.ب 5295، سلا الجديدة	كلية العلوم القانونية و الاقتصادية والاجتماعية، سلا	سلا الجديدة
شارع الحسن 2، ص.ب 145، المحمدية 20800	كلية العلوم القانونية و الاقتصادية والاجتماعية، المحمدية	المحمدية
طريق وجدة، ص.ب 1223، تازة	الكلية المتعددة التخصصات، تازة	تازة
طريق سيدي بوزيد، ص.ب 4162، طريق 301، أسفي	الكلية المتعددة التخصصات، أسفي	أسفي
قلعة السراغنة	الكلية المتعددة الاختصاصات، قلعة السراغنة	قلعة السراغنة
كلم 9، طريق أكادير، الصويرة الجديدة (الفهاوزة) ص.ب 383	المدرسة العليا للتكنولوجيا، الصويرة	الصويرة
ص.ب 300، سلوان، 62 700، الناظور	الكلية المتعددة التخصصات، الناظور	الناظور
ص.ب 03، أجدير، الحسيمة	كلية العلوم التقنية، الحسيمة	الحسيمة
ص.ب 745، مكتب البريد الرئيسي 92004	الكلية المتعددة التخصصات، العرائش	العرائش
حي الزيتونة، ص.ب 145، خريبكة، 25000	الكلية المتعددة التخصصات، خريبكة	خريبكة
حي التقدم، معبر الجزائر، ص.ب 218، برشيد	المدرسة العليا للتكنولوجيا، برشيد	برشيد
ص.ب 638، ورزازات	الكلية المتعددة التخصصات، ورزازات	ورزازات
الحي المحمدي (سطح)، ص.ب 271، تارودانت، 38000	الكلية المتعددة التخصصات، تارودانت	تارودانت
ص.ب 1317، كلميم، 81000	المدرسة العليا للتكنولوجيا-كلميم	كلميم
ص.ب 3007، تجزئة 25 مارس، العيون	المدرسة العليا للتكنولوجيا	العيون

# الوقاية خير من العلاج

Mieux vaut prévenir  
que guérir

لكي تنعم بصحة جيدة وتتفادي الإصابة بالأمراض  
إتبع النصائح الوقائية التالية :

- 1 الابتعاد عن التدخين ودخان السجائر لتفادي الإصابة بأمراض تنفسية
- 2 شرب الماء بكمية كافية وعدم الإفراط في استهلاك الشاي والقهوة وتجنب الكحول
- 3 تناول أغذية متوازنة لتجنب مخاطر السمنة وارتفاع الضغط الدموي والسكري وأمراض القلب
- 4 ممارسة أنشطة رياضية
- 5 تجنب أسباب الأمراض المنقولة جنسيا

