

STADT
VIERNHEIM



Gesundheitswegweiser Viernheim

الدليل الصحي



Deutsch – Arabisch

ألماني – عربي

Diese Broschüre wurde in verschiedene Sprachen übersetzt. Sie finden sie auch unter www.viernheim.de und www.lernmobil-viernheim.de

ترجمت هذه النشرة الإعلانية إلى عدة لغات مختلفة. يمكنكم تحميلها من الرابط

www.viernheim.de

www.lernmobil-viernheim.de

Impressum

Redaktion/Herausgeberin
Maria Lauxen-Ulbrich
Magistrat der Stadt Viernheim
Gleichstellungsbeauftragte
Kettelerstr. 3
68519 Viernheim
Tel.: 06204-988 361 / 364
E-Mail: gleichstellungsbuero@viernheim.de

Layout
Stadt Viernheim, Gleichstellungsbeauftragte
Die bunten Bilder, Alexandra Zink-Frank, Viernheim

Bilder
©olegdudko/www.123rf.com
©Oksana Mironova/www.123rf.com

Druck
Stadt Viernheim
Stand Dezember 2021



Inhalt

المحتويات

المحتويات	3
Krankenversicherung	4
التأمين الصحي	5
Krankenversicherung	6
التأمين الصحي	7
Arztbesuch.....	8
زيارة الطبيب	9
Krankenhaus.....	10
Notfallversorgung	10
المستشفى.....	11
الرعاية الصحية في حالات الطوارئ.....	11
Krankenhaus Viernheim / Kreiskrankenhaus Bergstraße	12
مستشفى فيرنهايم/ مستشفى الدائرة في بيرجشتراسة	13
Krankmeldung.....	14
الإجازات المرضية	15
Medikamente.....	16
Vorsorgeuntersuchungen	16
الأدوية	17
الفحوصات الطبية الوقائية	17
Pandemien	18
الجائحة	19
Gesundheits-Check-Up.....	20
Krebsfrüherkennung	20
Schwangerschaft.....	20
الفحوصات الصحية.....	21
الكشف المبكر عن السرطان	21
الحمل.....	21
Kindervorsorge	22
وقاية الأطفال.....	23
Für werdende Eltern: Gesund und fit von Anfang an	24
لآباء وأمهات: صحيون ومناسيون منذ البداية	25
Zahnarzt.....	26
طبيب الأسنان.....	27
Notruf.....	28
هاتف الطوارئ	29
Notfall- und Bereitschaftsdienste.....	30
أرقام الطوارئ وخدمات الحالات الطارئة.....	31

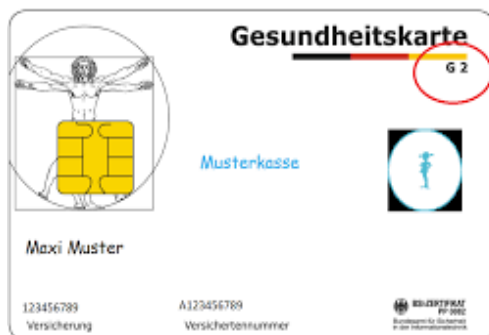
Dieser Gesundheitswegweiser enthält aktuelle Informationen zum Gesundheitswesen in Deutschland, zu wichtigen Vorsorgeuntersuchungen und zum Verhalten im Notfall.

Krankenversicherung

In Deutschland besteht Krankenversicherungspflicht und freie Wahl der Krankenkasse. Arbeitnehmer sind normalerweise in einer gesetzlichen Krankenkasse versichert oder können bei entsprechend hohem Einkommen eine private Krankenversicherung wählen. Beziehler von Arbeitslosengeld I und II sowie von Sozialhilfe bleiben in der Regel über ihre bisherige Krankenversicherung versichert. Die Beitragshöhe zur gesetzlichen Krankenversicherung richtet sich nach dem Einkommen und dem allgemeinen Beitragssatz Ihrer Krankenkasse. Nichterwerbstätige Ehepartner und Kinder unter 25 Jahren können unter bestimmten Voraussetzungen in der gesetzlichen Krankenversicherung kostenlos mitversichert werden.

Jedes Familienmitglied erhält eine eigene **Gesundheitskarte**. Darauf sind die persönlichen Daten wie z. B. Name, Geburtsdatum, Versicherungsnummer gespeichert. Falls Sie damit einverstanden sind, werden auch Ihre Gesundheitsdaten gespeichert, beispielsweise die Blutgruppe, Allergien, chronische Erkrankungen. Die Gesundheitskarte muss jeweils beim ersten Arztbesuch im Quartal vorgelegt werden.

Der Arzt rechnet dann direkt mit der Krankenversicherung ab.



Muster einer Gesundheitskarte
(Vorderseite)

نموذج لبطاقة صحية
الجهة الأمامية

يحتوي هذا الدليل الصحي على معلومات محدثة عن نظام الرعاية الصحية في ألمانيا وأهم الفحوصات الطبية الوقائية والتصرف في حالات الطوارئ.

التأمين الصحي

يسري في ألمانيا التأمين الصحي الإلزامي مع حرية اختيار شركة التأمين. عادة ما يجري التأمين على الموظفين وفقاً لنظام التأمين الحكومي أو يمكنهم في حالة وجود دخل مرتفع اختيار شركات تأمين خاصة. وعادة ما يؤمن على مستحقي إعانة البطالة من الفئة الأولى والثانية وكذلك مستحقي الأعباء الاجتماعية عبر تأمينهم الحالي. يتحدد مبلغ المساهمة في التأمين الصحي الحكومي وفقاً للدخل والنسبة المساهمة التي تقدمها جهة التأمين الخاصة بكم. ويمكن أن يشمل التأمين الصحي في نظام التأمين الحكومي مجاناً الأزواج والزوجات من غير العاملين والأطفال أقل من 25 عاماً وذلك وفقاً لشروط خاصة.

ويحصل كل فرد في العائلة على بطاقة صحية (Gesundheitskarte) منفصلة. حيث يخزن عليها بعض البيانات الشخصية، كإسم وتاريخ الميلاد والرقم التأميني على سبيل المثال. وفي حالة موافقتكم نخزن أيضاً بعض البيانات الصحية الخاصة بكم، كفضلية الدم وأنواع الحساسية والأمراض المزمنة على سبيل المثال. يجب تقديم البطاقة الصحية في كل أول زيارة ربع سنوية للطبيب. وسيحاسب الطبيب التأمين الصحي مباشرة.



Muster einer Gesundheitskarte
(Rückseite)

نموذج لبطاقة صحية

الجهة الخلفية

Krankenversicherung

Neben Arztbesuchen und Krankenhausaufenthalten übernimmt die Krankenversicherung Kosten für verschreibungspflichtige Medikamente, Prothesen, Vorsorgeuntersuchungen, Heilbehandlungen und Kuren.

Zu den meisten Kassenleistungen müssen Sie einen **Eigenanteil** von 10 % leisten (mindestens 5 €, maximal 10 €). Bei Krankenhausaufenthalten zahlen Sie 10 € pro Tag für maximal 28 Tage im Jahr, Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre sind befreit.

Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren sind auch von Zuzahlungen für rezeptpflichtige Medikamente und Hilfsmittel (z. B. Hörgeräte) befreit. Brillengläser werden für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren in Höhe der Vertragspreise bezahlt, für Kinder bis 14 Jahre auch bei unveränderter Sehstärke (z. B. auch eine Sportbrille für den Schulsport).

Wenn Sie sich um Ihre Gesundheit aktiv bemühen, gewähren manche Krankenkassen einen **Bonus**.

التأمين الصحي

والى جوار زيارات الأطباء والإقامة في المستشفيات يغطي التأمين الصحي تكاليف الأدوية التي تصرف بوصفة طبية والأطراف الصناعية والفحوصات الطبية الوقائية والعلاج الاستشفائي وفترات النقاهة. يجب عليك سداد جزء من تكلفة (**Eigenanteil**) أغلب الخدمات الخاضعة للتأمين الصحي بما نسبته 10% الحد الأدنى 5 يورو، الحد الأقصى 10 يورو. وبخصوص الإقامة في المستشفى، يجب عليك سداد 10 يورو في اليوم بحد أقصى 28 يوماً في العام، ويعفى الأطفال والنشأ حتى سن 18 عاماً من هذه المصاريف.

كما يعفى الأطفال والنشأ تحت 18 عاماً من الرسوم الإضافية، الأدوية التي لا تصرف إلا بوصفة طبية والأجهزة المساعدة على سبيل المثال أجهزة المساعدة على السمع. وتدفع تكاليف عدسات النظارات للأطفال والنشأ تحت 18 عاماً في حدود أسعار العقد والأطفال أقل من 14 عاماً حتى دون وجود تغيير في قوة الإبصار على سبيل المثال نظارة رياضية لممارسة الرياضة المدرسية.

وإذا بذلتكم جهودكم للحفاظ على صحتكم تمنحك بعض شركات التأمين مكافأة **Bonus**

Arztbesuch

Als Patient können Sie Ihren Arzt frei wählen und nach Ablauf eines Quartals auch wechseln. Es empfiehlt sich jedoch, einen festen **Hausarzt** zu haben. Dies ist in der Regel ein Allgemeinmediziner oder Internist, für Kinder auch ein Kinderarzt. Der Hausarzt stellt die erste Diagnose. Er kennt Ihre Krankengeschichte und kann bei Bedarf an einen Facharzt überweisen.

Dafür gibt er Ihnen einen **Überweisungsschein**.



Überweisungsschein

Vereinbaren Sie vor einem Arztbesuch einen Termin und vergessen Sie nicht, den Termin abzusagen, falls Sie doch nicht zum Arzt gehen können.

Wichtig:

- **Gesundheitskarte** bei einem Arztbesuch, Zahnarztbesuch oder im Krankenhaus
- **Überweisungsschein** für den Facharzt
- **Mutterpass** bei Schwangerschaft
- **Impfbuch** und **Vorsorgeheft** für den Besuch beim Kinderarzt


Wenn Sie einen Arzt suchen, der neben der deutschen Sprache noch zusätzliche Sprachen spricht, schauen Sie bitte in die Broschüre „Welche Sprache spricht mein Arzt / Apotheker?“ (Pflegerstützpunkt Kreis Bergstraße).

زيارة الطبيب

يمكنكم بوصفكم مرضى اختيار الطبيب بحرية وتغييره أيضا في نهاية كل ثلاثة أشهر. إلا إنه يستحسن أن يكون لديكم طبيب ثابت للأسرة. وعادة ما يكون هذا الطبيب ممارسا عاما

أو مختصا بالأمراض الباطنية، أو يكون مختصا بطب الأطفال في حالة الأطفال. يقوم طبيب الأسرة بإجراء التشخيص الأولي. فهو على معرفة بالتاريخ المرضي ويمكنه تحويلكم إلى طبيب أخصائي حسب الحاجة.

ولهذا الغرض سيقوم بإعطائكم خطاب تحويل (**Überweisungsschein**).



خطاب تحويل

يجب تحديد موعد قبل زيارة الطبيب ولا تنسوا أن تلغوا الموعد إذا لم يكن بمقدوركم الذهاب إلى الطبيب.

هام:

• البطاقة الصحية (**Gesundheitskarte**) لدى زيارة للطبيب أو طبيب الأسنان أو المستشفى

• خطاب التحويل (**Überweisungsschein**) للطبيب الأخصائي

• بطاقة الحمل (**Mutterpass**) في حالة الحمل

• دفتر اللقاحات (**Impfbuch**) ودفتر العلاج الوقائي (**Vorsorgeheft**) في زيارة طبيب الأطفال

إذا كنت تبحث عن طبيب يتحدث لغات أخرى بجانب اللغة الألمانية يرجى تصفح الكتيبات الصادرة عن دائرة بيرجشتراسة بعنوان ,, أي طبيبة، أي طبيب يتحدث لغتي؟

Krankenhaus

Als Patient können Sie das Krankenhaus, in dem Sie sich behandeln lassen möchten, frei wählen. Für eine Krankenhausbehandlung (stationäre Aufnahme) erhalten Sie von Ihrem Hausarzt bzw. jeweils behandelnden Arzt eine **Einweisung**.

Einweisungsbogen für die stationäre Aufnahme in ein Krankenhaus. Der Bogen ist in zwei Hauptbereiche unterteilt. Der obere Bereich enthält persönliche Daten des Patienten (Name, Geburtsdatum, Geburtsort, Matrikelnummer, Versicherungsnummer) und die Daten des behandelnden Arztes (Name, Adresse, Telefonnummer). Rechts daneben sind die Daten des Krankenhauses (Name, Adresse, Telefonnummer) zu erfassen. Ein Kasten für die Art der Aufnahme (ambulante, stationäre Aufnahme) ist ebenfalls vorhanden. Ein roter Stempel 'Verbindliches Muster' ist auf dem Bogen zu sehen. Der untere Bereich des Bogens ist für die ärztliche Einweisung vorgesehen und enthält Felder für die Überweisungsgeschichte, die Ursache der Aufnahme (z.B. Medikation), die vorgeschlagene Therapie (z.B. Station) und die vorgeschriebene Befunde. Am unteren Rand des Bogens steht 'Anfertigung für den Krankenhauses: Beibehalten' und 'Seite 10/10'.

Einweisung

Alle Kosten für den Aufenthalt und die Behandlung im Krankenhaus übernimmt Ihre Krankenversicherung. Sie als Patient zahlen als **Eigenanteil** 10 € pro Tag für maximal 28 Tage im Kalenderjahr.

Notfallversorgung

In medizinischen Notfällen erhalten Sie in speziell dafür eingerichteten Krankenhäusern, rund um die Uhr, eine medizinische **Notfallversorgung**.

المستشفى

يمكنكم بوصفكم مرضى اختيار المستشفى الذي تتلقون فيه العلاج بحرية. وبخصوص العلاج داخل المستشفى إدخال المريض إلى المستشفى (ستحصلون على خطاب إحالة) (Einweisung) من طبيب الأسرة أو الطبيب المعالج.

The form is a medical record template. It includes sections for patient information, symptoms, and medical history. A red stamp with the text 'Verbindliches Muster' is visible on the right side of the form.

خطاب إحالة

وتتحمل جهة التأمين الصحي الخاصة بكم جميع تكاليف الإقامة والعلاج في المستشفى. وستقوم بوصفك مريضاً بسداد مساهمة خاصة (Eigenanteil) بمقدار 10 يورو يومياً بحد أقصى 28 يوماً في السنة التقويمية.

الرعاية الصحية في حالات الطوارئ

في حالة الطوارئ الطبية ستتلقون الرعاية الطبية الطارئة على مدار الساعة وذلك في مستشفيات مجهزة لذلك خصيصاً.

Krankenhaus Viernheim / Kreiskrankenhaus Bergstraße

Das Krankenhaus Viernheim und das Kreiskrankenhaus Bergstraße in Heppenheim bieten eine medizinische Versorgung für folgende Bereiche an:

St. Josef Krankenhaus Viernheim (Seergartenstr. 4)

Tel.: 06204-7030

Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde, Gynäkologie, Radiologie, Physiologie, Allgemeine Chirurgie, Viszeralchirurgie, Orthopädie, Wirbelsäulenchirurgie, Mund-, Kiefer-, Gesichtschirurgie (MKG), Innere Medizin, Interdisziplinäre Intensivmedizin, Anästhesie.

Kreiskrankenhaus Bergstraße (Viernheimer Str. 2, Heppenheim)

Tel.: 06252-7010

Gefäßchirurgie-Endovaskuläre Chirurgie, Orthopädie-Unfallchirurgie, Anästhesie-Intensivmedizin, Geburtshilfe-Gynäkologie, Radiologie, Diagnostik + Therapie, Innere Medizin, Hals-Nasen-Ohren-Belegabteilung

Geburtshilfe:

Das Hebammensystem im Kreiskrankenhaus Bergstraße erlaubt es in idealer Weise, die Mütter kontinuierlich in Vorbereitungskursen, während der Geburt und nach dem Krankenhausaufenthalt zuhause zu betreuen. Im Kreißaal arbeiten stets mehrere Beleghebammen. Mindestens ein Facharzt und ein Assistenzarzt stehen rund um die Uhr zur Verfügung.

Kreißaal

Hebammensprechstunde Tel.: 06252-701290

مستشفى فيرنهايم/ مستشفى الدائرة في بيرجشتراسه

يقدم مستشفى فيرنهايم ومستشفى منطقة بيرجشتراسه في هيينهايم الرعاية الطبية في المجالات التالية:

4، Seegartenstr. - مستشفى سانت جوزيف في فيرنهايم
هاتف: 06204-7030

طب الأنف والأذن والحنجرة ، أمراض النساء ، الأشعة ، علم وظائف الأعضاء ، الجراحة العامة ، جراحة الأحشاء ، جراحة العظام ، جراحة العمود الفقري ، جراحة الفم والوجه والفكين ، الطب الباطني ، طب العناية المركزة متعددة التخصصات ، التخدير (MKG)

في هيينهايم - فيرنهايم. Bergstraße 2 مستشفى محافظة
هاتف: 06252-7010

جراحة الأوعية الدموية ، جراحة الأوعية الدموية ، جراحة الحوادث العظمية ، العناية المركزة بالتخدير ، أمراض النساء والتوليد ، الأشعة ، التشخيص + العلاج ، الطب الباطني ، قسم الأذن والأنف والحنجرة

الولادة:

يسمح نظام القابلة في مستشفى بيرجشتراسه في الناحية المثالية لرعاية الأمهات بشكل مستمر في الدورات التحضيرية وأثناء الولادة وبعد الاستشفاء في المنزل. تعمل العديد من القابلات دائمًا في غرفة الولادة. يتوفر طبيب متخصص وطبيب مساعد واحد على الأقل على مدار الساعة.

غرفة الولادة

للتحدث مع القابلات: هاتف 06252-701290

الإجازات المرضية

إذا كنت موظفًا أو أصبت بالمرض، بحيث لم يعد بإمكانك مواصلة العمل، يجب عليك إبلاغ صاحب العمل والذهاب إلى الطبيب.

في العادة تحتاج بعد اليوم الثالث من المرض شهادة العجز عن العمل (**Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung**) من طبيبك المعالج. وفي هذه الشهادة يدون التاريخ المحتمل لبداية ونهاية فترة عدم القدرة على مزاولة العمل. ونسلم هذه الشهادة بعد أقصى بعد اليوم التقويمي الثالث من بدأ المرض إلى صاحب العمل وذلك لدى جهة التأمين الصحي.

شهادة العجز عن العمل

تم تعديل الشهادة الإلكترونية للعجز عن العمل بموجب القانون في وقت مبكر من عام 2019. اعتبارًا من 1 يناير 2022 ، سيتم إبلاغ أصحاب العمل رقميًا ببدء ومدة العجز عن العمل. يجب على التأمين الصحي إتاحة بيانات العجز لاسترجاعها. إذا أبلغ الموظفون صاحب العمل أنهم أبلغوهم عن مرضهم ، فيمكنهم استدعاء البيانات من شركة التأمين الصحي.

Medikamente

Medikamente, die Ihnen der Arzt verordnet hat, erhalten Sie gegen Vorlage eines Rezepts in der Apotheke. In der Regel müssen Sie beim **Kassenrezept** einen Anteil von 5 € bis 10 € pro Medikament zuzahlen. Fragen Sie Ihren Apotheker nach zuzahlungsfreien Arzneimitteln. Sie sparen dann die Gebühren.

Manche Medikamente werden von den Krankenkassen nicht bezahlt. Sollte Ihr Arzt sie trotzdem für notwendig halten, wird er Ihnen ein **Privatrezept** dafür geben. Für Privatrezepte und Medikamente, die Sie ohne Rezept erhalten, müssen Sie selbst zahlen. Die Apotheken können die Preise für nicht verschreibungspflichtige Medikamente selbst festlegen. Daher lohnt ein Preisvergleich.

Kassenrezept

Kinder bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres sind von Zuzahlungen befreit. Brauchen Schwangere wegen Schwangerschaftsbeschwerden oder in Zusammenhang mit der Entbindung ein Medikament, so entfällt die Zuzahlung ebenfalls.

Vorsorgeuntersuchungen

Auch wenn Sie sich gesund fühlen, sollten Sie regelmäßig zu den Vorsorgeuntersuchungen gehen. Vorsorgeuntersuchungen und notwendige Impfungen sind für Sie kostenlos, die Kosten hierfür trägt Ihre Krankenkasse.

الأدوية

يمكنكم الحصول على الأدوية التي يصفها الطبيب بموجب تقديم الوصفة الطبية في الصيدلية.

عادة ما يكون عليك سداد مساهمة في وصفة الخاضعة لشركة التأمين (Kassenrezept) بما يقدر بحوالي 5 إلى 10 يورو لكل دواء. اسأل الصيدلي عن الأدوية المعفاة من المصاريف الإضافية. وبهذا يمكنك توفير الرسوم.

تدفع شركات التأمين الصحي تكلفة بعض الأدوية. وإذا رأى الطبيب أن هذا الدواء هام لكم على الرغم من هذا، فسيقوم بإعطائكم وصفة خاصة (Privatrezept) لهذا الغرض. ويجب عليكم دفع مقابل الوصفات الطبية الخاصة بالأدوية التي تحصلون عليها دون وصفة طبية

ويسمح للصيدليات أن تأخذ بنفسها أسعار الادوية التي تصرف بدون وصفة طبية. ولهذا يستحق الأمر إجراء مقارنة بين الأسعار.

ويعفى الأطفال حتى إتمام عمر 18 عاما من سداد الرسوم الإضافية. وإذا احتاجت السيدات الحوامل أدوية بسبب مضاعفات الحمل أو في إطار الولادة تسري الرسوم الإضافية

Privatrezept

وصفة خاصة

الفحوصات الطبية الوقائية

حتى إذا كنتم تشعررون بأنكم بصحة جيدة، يجب عليكم الذهاب بانتظام للفحوصات الطبية الوقائية. الفحوصات واللقاحات الضرورية مجانية، وتحمل جهة التأمين الصحي الخاصة بكم هذه التكاليف.

Pandemien

Eine Pandemie ist eine globale Epidemie. Ein Virus der sich weltweit verteilt und viele Menschen krank machen kann.

Corona-Pandemie

Die Infektionskrankheit COVID-19 entsteht durch das Coronavirus SARS-CoV-2. Der Krankheitsverlauf kann bei COVID-19 sehr unterschiedlich sein. Bei schweren Verläufen kann es zu Atemnot und Lungenversagen kommen. Ältere Menschen und Menschen mit Vorerkrankungen erleben häufig schwere Verläufe.

Das Virus wird in erster Linie über Tröpfcheninfektion übertragen – also beim Sprechen, Niesen oder Husten – und bei wenig Abstand zu anderen Personen. Ohne Maßnahmen würde sich das Virus sehr schnell verbreiten. Um sich und andere nicht anzustecken, gelten die sogenannten AHA-Regeln:

- Abstand halten,
- Hygieneregeln beachten (Hände waschen, nicht ins Gesicht fassen),
- Alltagsmaske tragen.

Bei Erkältungssymptomen besser zuhause bleiben. Sie können sich bei Fragen an Ärzte unter 116 117 oder das zuständige Gesundheitsamt Kreis Bergstraße wenden. Informieren Sie sich über neue Regelungen und Beschränkungen auf der Seite der Stadt Viernheim

<https://www.viernheim.de/rathaus-politik/veroeffentlichungen/corona.html> oder unter <https://www.kreis-bergstrasse.de/aktuelles-veroeffentlichungen/corona/>

Hessen:

<https://www.hessen.de/Handeln/Corona-in-Hessen>

الجائحة

الوباء هو جائحة عالمية. فيروس ينتشر في جميع أنحاء العالم ويمكن أن يصيب الكثير من الناس.

جائحة الكورونا

يحدث المرض المعدي COVID-19 بسبب فيروس كورونا SARS-CoV-2. يمكن أن يكون مسار المرض مختلفًا تمامًا مع COVID-19. إذا كانت الدورة شديدة ، فقد تؤدي إلى ضيق في التنفس وفشل الرئة. غالبًا ما يعاني كبار السن والأشخاص المصابون بأمراض سابقة من دورات قاسية في كثير من الأحيان.

ينتقل الفيروس في المقام الأول عن طريق عدوى الرذاذ - عند التحدث أو العطس أو السعال - وعندما تكون المسافة قليلة من الأشخاص الآخرين. بدون اتخاذ إجراء ، سينتشر الفيروس بسرعة كبيرة. من أجل عدم إصابة نفسك أو الآخرين ، تنطبق قواعد AHA المزعومة:

- أترك مسافة،
- مراعاة قواعد النظافة (اغسل يديك ولا تلمس وجهك) ،
- ارتدي القناع اليومي.

من الأفضل البقاء في المنزل إذا كنت تعاني من أعراض البرد. إذا كانت لديك أي أسئلة ، يمكنك الاتصال بالأطباء على الرقم 116117 أو بقسم الصحة المسؤول في حي بيرجستراسي. تعرف على اللوائح والقيود الجديدة على الموقع الإلكتروني لمدينة

Viernheim <https://www.viernheim.de/rathaus-politik/veroeffnungen/corona.html>

<https://www.kreis-bergstrasse.de/aktuelles-veroeffentlichungen/corona/> أو تحت

Hessen:

<https://www.hessen.de/Handeln/Corona-in-Hessen>

Gesundheits-Check-Up

Ab dem 35. Lebensjahr können Sie sich alle drei Jahre von Ihrem Hausarzt auf Herz-, Kreislauf-, Nieren- und Stoffwechselerkrankungen untersuchen lassen. So kann zum Beispiel Bluthochdruck oder eine Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus) frühzeitig erkannt und behandelt werden.

Krebsfrüherkennung

Frauen ab dem 20. Lebensjahr und Männer ab dem 45. Lebensjahr können einmal im Jahr eine Krebsfrüherkennung durchführen lassen. Viele Krebsarten sind heute heilbar, vorausgesetzt sie werden frühzeitig erkannt und behandelt. **Denken Sie daran: Früherkennung erhöht ganz erheblich die Heilungschancen!**

Schwangerschaft

Schwangere sollten von Beginn der Schwangerschaft an regelmäßig zum Frauenarzt gehen. Dort bekommen sie einen Mutterpass, in den alle wichtigen Daten in Zusammenhang mit der Schwangerschaft eingetragen werden.

Die Schwangere sollte den Mutterpass immer mit sich führen, damit ihr und dem werdenden Kind in einer Notsituation besser geholfen werden kann. Der Mutterpass muss bei jedem Arzt-, Krankenhaus- oder Zahnarztbesuch vorgezeigt werden. Bei Schwangeren dürfen nämlich viele Medikamente nicht verabreicht und manche Untersuchungen nicht durchgeführt werden.



Mutterpass (Deckblatt)

غلاف بطاقة الحمل

Kindervorsorge

Bei der Geburt eines Kindes erhalten Sie ein Kinderuntersuchungsheft. Darin sind sämtliche Kinder- und Jugenduntersuchungen bis zum 14. Lebensjahr aufgeführt:



Bezeichnung	Alter des Kindes
U1	Nach der Geburt
U2	3.–10. Lebenstag
U3	4.–5. Lebenswoche
U4	3.–4. Lebensmonat
U5	6.–7. Lebensmonat
U6	10.–12. Lebensmonat
U7	21.–24. Lebensmonat
U7a	34.–36. Lebensmonat
U8	46.–48. Lebensmonat
U9	60.–64. Lebensmonat
J1	13.–14. Lebensjahr

Kindervorsorgeheft

Die Krankenkassen zahlen ein Neugeborenen-Hörscreening in der Geburtsklinik oder in der Arztpraxis.

Es ist sehr wichtig, dass Sie mit Ihren Kindern zu den **Vorsorgeuntersuchungen** gehen. Dadurch können gesundheitliche Störungen frühzeitig erkannt werden. Die Wahrnehmung aller Termine bei einem Kinderarzt ist in Hessen Pflicht. Eltern, die ihre Kinder nicht an den Vorsorgeuntersuchungen teilnehmen lassen, werden nochmals gezielt eingeladen (Vorsorgezentrum). Reagieren die betroffenen Familien auf die Einladung nicht, wird das Jugendamt des jeweiligen Landkreises informiert.

Durch **Impfungen** können Sie Ihr Kind vor schweren Krankheiten schützen. Wenn Sie Angst vor Nebenwirkungen haben, sprechen Sie mit Ihrem Kinderarzt darüber. **Seit dem 1. März 2020** gilt in Deutschland eine **Masern-Impfpflicht**. Das bedeutet, dass nicht-geimpfte Kinder vom Besuch des Kindergartens oder der Kindertagesstätte ausgeschlossen werden können. Für Eltern von nicht geimpften Schülerinnen und Schülern kann ein Bußgeld verhängt werden. Weitere Informationen unter

<https://kultusministerium.hessen.de/masernschutz>,

<https://www.masernschutz.de/materialien/materialien-in-anderen-sprachen.html>

Die Vorsorgeuntersuchungen und Impfungen sind kostenfrei.

وقاية الأطفال

يذكر فيه كافة فحوصات الأطفال تحصلون لدى ولادة الطفل على دفتر فحوصات الطفل، والنشأ حتى سن 14 عاماً.



دفتر العلاج الوقائي للأطفال

الوصف عمر الطفل

- U1 عقب الولادة
- U2 اليوم الثالث - اليوم العاشر
- U3 الأسبوع الرابع - الأسبوع الخامس
- U4 الشهر الثالث - الشهر الرابع
- U5 الشهر السادس - الشهر السابع
- U6 الشهر عاشر - الشهر الثاني عشر
- U7 الشهر الحادي والعشرون - الشهر الرابع والعشرون
- U7a الشهر الرابع واثلاثون - الشهر السادس واثلاثون
- U8 الشهر السادس وأربعون - الشهر الثامن وأربعون
- U9 الشهر الستون - الشهر الرابع وستون
- J1 العام الثالث عشر - العام الرابع عشر

وتسدّد جهات التأمين تكاليف فحص السمع للموليد الجدد في مستشفى الولادة أو مستشفى الطبيب.

إنه لأمر هام جداً أن تذهبوا بأطفالكم إلى الفحوصات الطبية الوقائية (**Vorsorgeuntersuchungen**) حيث يمكن بفضلها تشخيص المشاكل الصحية مبكراً. بعد الإلتزام بكافة مواعيد طبيب الأطفال أمراً إلزامياً في ولاية هسن، ويعاد توجيه الدعوة بشكل محدد أولياء الأمور الذين لا يجعلون أطفالهم يخضعون للفحوصات الطبية الوقائية (مركز الفحوصات الطبية الوقائية). وإذا لم تتجاوب العائلات المعنية مع الدعوة، يجري إبلاغ محكمة الأحداث في الدائرة الخاصة بهم. بفضل **التلقيح (Impfungen)** يمكنكم حماية أطفالكم من أمراض خطيرة. إذا كانت لديكم مخاوف من الآثار الجانبية، يمكنكم التحدث مع طبيب الأطفال. والفحوصات الطبية الوقائية واللقاحات مجانية.

أصبح التطعيم ضد الحصبة إلزامياً في ألمانيا منذ 1 مارس 2020. هذا يعني أنه يمكن استبعاد الأطفال غير الملقحين من رياض الأطفال أو الحضانة. مزيد من المعلومات على
يمكن تعريض الأهل لغرامة مالية في حال لم يتم أخذ اللقاح
الذهاب إلى

<https://kultusministerium.hessen.de/masernschutz>,

<https://www.masernschutz.de/materialien/materialien-in-anderen-sprachen.html>

Für werdende Eltern: Gesund und fit von Anfang an

Hinweis	Was kann ich tun?
Kinder brauchen frische Luft	Umgebung des Kindes rauchfrei halten
Blickkontakt ist wichtig für das Kind	Bei Kinderwagenausfahrten mit Baby nicht auf Smartphone, sondern zum Baby schauen
Kleinkinder benötigen kein Mobiltelefon	Kleinkindern das Mobiltelefon nicht zum Spielen geben; in Anwesenheit von Kindern das Mobiltelefon selbst so wenig wie möglich verwenden
Gestillte Kinder leben gesünder	Möglichst 6 Monate voll stillen
Andere Nahrungen enthalten überflüssige Zusätze	Wenn Ihr Kind nicht gestillt werden kann, dann PRE-Nahrung füttern
Allergierisiko niedrig halten	Beikost möglichst erst ab 6 Monaten, selbst kochen ist besser
In Kinderlebensmittel sind oft Süßigkeiten und Fertiggerichte sind Kalorienbomben	Selbst kochen und gemeinsam am Esstisch essen
Süße Getränke machen dick	Wasser ist der beste Durstlöcher
Kinder brauchen eine freundliche Atmosphäre und Motivation	Viel Lob und Belohnung mit Liebe und gemeinsamer Zeit, nicht mit Süßigkeiten
In Wippe/ Autositz ist ein Kind unbeweglich	Kindern Bewegungsfreiraum bieten
Gehfrei-Apparate sind lebensgefährlich	Bauchlage, wenn das Kind wach ist
Sport und Bewegung fördern Entwicklung und Wohlbefinden von Eltern und Kind	Gemeinsam regelmäßig mit Kindern Sport machen
Jede Alltagssituation für Bewegung nutzen	Laufen statt Gefahren werden, Gehen statt Stehen, Fahrrad statt Auto, Treppe statt Aufzug
Stress schadet Kindern und Erwachsenen; Fernsehen ist keine Erholung	Zeit und Ruhe für Spiel und Entspannung

In Anlehnung an © Paderborner Adipositas-Prävention und Intervention PAPI, 2007; Department Sport & Gesundheit, Universität Paderborn

آباء وأمهات: صحيان ومناصبون منذ البداية

ملاحظات	ماذا يمكنني أن أعمل
الأطفال يحتاجون الهواء النقي	الحفاظ على البيئة المحيطة للطفل خالية من الدخان
الإتصال العين مهم للأطفال	عند اصطحاب طفل في عربة أطفال ، لا تنظر إلى الهاتف الذكي ، بل أنظر إلى الطفل
لا يحتاج الأطفال الصغار إلى هاتف محمول	لا تدع الأطفال الصغار يلعبون بالهاتف المحمول ؛ استخدام الهاتف المحمول بأقل قدر ممكن في وجود الأطفال
يعيش الأطفال الذين يرضعون من الثدي حياة أكثر صحة تحتوي الأطعمة الأخرى على إضافات غير ضرورية	الرضاعة الطبيعية بشكل كامل لمدة 6 أشهر إن أمكن إذا لم يكن بالإمكان إرضاع طفلك من الثدي ، أطعمه الأطعمة المخصصة للرضع
حافظ على مخاطر الحساسية منخفضة	الغذاء التكميلي إن أمكن فقط من 6 أشهر ، أطبخ بنفسك أفضل
غالبًا ما توجد الحلويات في أطعمة الأطفال والوجبات الجاهزة عبارة عن قنابل من السعرات الحرارية المشروبات المحلية تسمن كثيرا	أطبخ بنفسك وتناولوا الطعام معًا على مائدة الطعام
يحتاج الأطفال إلى جو ودود وتحفيز دائم	الماء هو أفضل أرواء للتعطش الكثير من الثناء والعطاء بالحب وقضاء الوقت معًا ، وليس بالحلويات
لا يتحرك الطفل في مقعد السيارة / الأرجوحة	امنح الأطفال حرية الحركة
الأجهزة الخالية من المشي تهدد الحياة	وضعية الانبطاح عندما يكون الطفل مستيقظًا
تعمل الرياضة والتمارين الرياضية على تعزيز نمو ورفاهية الوالدين والأطفال	مارس الرياضة بانتظام مع الأطفال
استخدم كل موقف يومي للحركة	المشي السريع بدلاً من القيادة ، المشي بدلاً من الوقوف ، ركوب الدراجات بدلاً من السيارات ، السلالم بدلاً من المصاعد
الإجهاد يؤدي الأطفال والبالغين. التلغاز ليس ترفيهاً	الوقت والراحة للعب والاسترخاء

؛ قسم الرياضة والصحة ، جامعة بادربورن ، 2007 PAPI للوقاية من السمنة وتدخلها Paderborn © ستنادًا إلى

Zahnarzt

Erwachsene sollten mindestens einmal im Jahr, Kinder zwischen 6 und 17 Jahren sogar zweimal im Jahr zum Zahnarzt gehen – auch wenn keine Beschwerden bestehen. Die regelmäßigen Untersuchungen werden in einem **Bonusheft** eingetragen und müssen bei der Krankenkasse vorgelegt werden, wenn Sie **Zahnersatz** (Kronen, Brücken etc.) benötigen. Die Krankenkasse erstattet 50 % der vereinbarten Festbeträge.

Der Zuschuss kann sich erhöhen, wenn die regelmäßigen Zahnuntersuchungen nachgewiesen werden (Bonusheft).

Für den **Zahnersatz** ist eine zusätzliche Versicherung möglich. Diese können Sie bei Ihrer gesetzlichen Krankenkasse oder einem privaten Anbieter abschließen.

Für Kinder und Jugendliche von 6 bis 18 Jahren wird in der Zahnarztpraxis eine kostenlose **Individualprophylaxe** angeboten. Sie beinhaltet neben einer gründlichen Zahnreinigung auch Informationen über das richtige Putzen und die Fluoridierung der Zähne. Zur Vorbeugung von Karies werden außerdem die bleibenden Backenzähne der Kinder versiegelt.

Ebenso wichtig wie regelmäßige Zahnarztbesuche ist die eigene Mundhygiene, vor allem regelmäßiges Zähneputzen. Über die richtige Zahnpflege informiert Sie Ihr Zahnarzt.

طبيب الأسنان

يجب على البالغين الذهاب إلى طبيب الأسنان مرة واحدة في السنة على الأقل، والأطفال في سن السادسة حتى السابعة عشرة مرتين في العام-حتى إذا لم يكن هناك شكوى. يسجل الفحوصات الدورية في دفتر المكافآت (Bonusheft) ويجب تقديمها إلى جهة التأمين الصحي إذا احتجتم إلى تعويضات سنوية (Zahnersatz) (تيجان، جسور، إلخ) وتتحمل جهة التأمين الصحي 50% من المبالغ الثابتة المتفق عليها.

يمكن أن ترتفع نسبة الدعم في حالة إثبات الخضوع للفحوصات الأسنان الدورية (دفتر المكافآت) (Bonusheft).

يمكن عمل تأمين صحي إضافي لتعويضات سنوية. ويمكن عمل هذا لدى جهة التأمين الصحي الحكومية الخاصة بك أو من شركة التأمين الصحي الخاصة.

ويقدم الأطفال والنشأ من عمر 6 أعوام حتى 18 عاماً علاج وقائي فردي مجاناً في عيادة الأسنان. ويحتوي هذا العلاج إلى جانب التنظيف الأسلي ل الأسنان، معلومات حول طريقة تفريش وفلورة الأسنان على نحو صحيح، والوقاية من التسوس يقوم الطبيب بختم ضرورس الأطفال الباقية.

ويعد الإعتناء بنظافة الفم بذات أهمية الزيارات الدورية لطبيب الأسنان، ولا سيما تفريش الأسنان بانتظام. ويقوم طبيب الأسنان بإعالمكم بالطريقة الصحيحة للعناية بالأسنان.

Notruf

Bei Unfällen und lebensbedrohlichen Zuständen wählen Sie den **Notruf 112**.

Giftnotrufzentrale

Bei Vergiftungen rufen Sie die Giftinformationszentrale Mainz unter **06131-19240** an. Dieser kostenfreie Notfall- und Informations-Service ist 24 Stunden erreichbar.

Wichtig sind folgende Angaben:

- **Wo** ist es passiert?
- **Was** ist passiert?
- **Wie viele** Verletzte / Erkrankte gibt es?
- **Welche** Verletzungen / Erkrankungen liegen vor?
- **Warten** Sie auf Rückfragen.

Unter der **Notrufnummer 110** sind Sie mit der Polizei verbunden, die ebenfalls den Rettungsdienst benachrichtigen kann.

Die Nummern 110 und 112 können von allen Telefonen aus angerufen werden. Sie benötigen keine Vorwahl und können auch bei Stromausfall telefonieren.

هاتف الطوارئ

في حالة الطوارئ و الحوادث الخطرة على الحياة يرجى الإتصال على هاتف الطوارئ **112**

.(Notruf) 112

مركز طوارئ السموم في حالات التسمم يرجى الإتصال بمركز استعلامات السموم في مدينة ماينتس على:

هاتف 06131-19240

يمكن الأتصال بخدمة الطوارئ والإستعلامات المجانية على مدار 24 ساعة.

البيانات التالية مهمة:

- أين وقعت الحادثة؟
- ماذا حدث؟
- كم عدد المصابين/المرضى؟
- ما هي الإصابات/الأمراض الموجودة؟
- انتظر اتفسارات.

يمكنك الإصال بالشرطة على رقم الطوارئ **110 (Notrufnummer 110)** والتي يمكنها بدورها إخطار خدمة الإنقاذ. يمكن الأتصال بالرقمين 110 و 112 من جميع الهواتف. التي تحتاج إلى طلب أي رقم كودي ويمكن الإتصال بهما حتى في حالة انقطاع التيار الكهربائي.

Notfall- und Bereitschaftsdienste

Polizei	110
Feuerwehr	112
Rettungsdienst	112
Leitstelle Bergstraße Krankentransporte, Apothekennotdienste, Zahnärztliche Notdienste und anderes	06252-19222
Giftnotruf	06131-19240
Bundesweit einheitliche Ärzte-Notdienst-Nummer	116 117

أرقام الطوارئ وخدمات الحالات الطارئة

الشرطة	E 110
المطافئ خدمة	E 112
الإنقاذ	E 112
مركز التحكم والمراقبة في بيرج شترازة نقل المرضى، خدمات طوارئ الصيدليات، طوارئ طب الأسنان وغيرها	E 06252-19222
رقم طوارئ السموم	E 06131-19240
رقم أطباء الطوارئ الموحدة على المستوى الاتحادي	E 116 117



STADT
VIERNHEIM



LERNMOBIL
INTEGRATION
DURCH BILDUNG