

STADT
VIERNHEIM



Gesundheitswegweiser Viernheim

Health Guide Viernheim



Deutsch – Englisch
German – English

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

This leaflet is available in several languages. These foreign-language versions can also be found at **www.viernheim.de** and **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 - Contents

Krankenversicherung	4
Health insurance	5
Krankenversicherung	6
Health insurance	7
Arztbesuch	8
Consulting a doctor	9
Krankenhaus	10
Notfallversorgung	10
Hospital	11
Emergency medical care	11
Krankenhaus Viernheim / Kreiskrankenhaus Bergstraße	12
Viernheim Hospital / Bergstraße District Hospital	13
Krankmeldung	14
Sick leave	15
Medikamente	16
Vorsorgeuntersuchungen	16
Medication	17
Preventive health checkups	17
Pandemien	18
Corona-Pandemie	18
Pandemics	19
Corona pandemic	19
Gesundheits-Check-Up	20
Krebsfrüherkennung	20
Schwangerschaft	20
Health checkups	21
Cancer screening	21
Pregnancy	21
Kindervorsorge	22
Children's health checkups	23
Für werdende Eltern: Gesund und fit von Anfang an	24
For parents-to-be: healthy and fit from the very start	25
Dental checkup	27
Notruf	28
Emergency call	29
Notfall- und Bereitschaftsdienste	30
Emergencies and on-call services	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)

Sample healthcare card (front)

This health guide (Gesundheitswegweiser) provides up-to-date information on the healthcare system in Germany, on important preventive health checkups and on what to do in medical emergencies.

Health insurance

Germany has a compulsory health insurance scheme including free choice of the health insurance provider. Normally, employees are covered by a statutory health insurance fund, or, if their income exceeds certain limits, they can opt for private insurance. People drawing unemployment benefits I or II, or social welfare benefits normally remain insured with their previous health insurance provider. The monthly insurance premium due is computed on the basis of the person's income and the general contribution rate levied by the person's insurance fund. Under certain circumstances, spouses who are not gainfully employed, and children and young adults under the age of 25 are co-insured in the compulsory health insurance scheme, free of charge.

Every family member has his/her own **healthcare card (Gesundheitskarte)**. All relevant data such as full name, date of birth and insurance number are recorded on the card. If you give your consent, your personal medical data are stored on the card including your blood type, and any allergies and/or chronic illnesses. You are required to present your card at your first visit to the doctor each quarter.

The doctor will send his/her bill to your health insurance provider.



Muster einer Gesundheitskarte
(Rückseite)

Sample healthcare card (reverse)

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**.

Health insurance

In addition to paying for medical and hospital care, the health insurance policy also covers the cost of prescribed medicines, prostheses, preventive health checkups, rehabilitation measures and cures. You will be asked to make a 10 percent **co-payment (Eigenanteil)** towards most medical services (minimum € 5, maximum € 10). In the event that you are hospitalized, your co-payment will be € 10 a day for a maximum of 28 days per year, children and young people under the age of 18 are exempt.

Children and young people under the age of 18 are also exempt from co-payments for prescription medicines and appliances (e.g. hearing aids). For children and young people under the age of 18 spectacle lenses will be paid for at the contract price, and the same applies to children up to the age of 14 even if there is no change in prescription (e.g. including a pair of sports glasses for school sport).

People who make an active contribution towards maintaining their health may benefit from a **bonus system (Bonus)** offered by a number of insurers.

Consulting a doctor

Patients can choose the doctor whom they trust. They can change their doctor at the end of each quarter. However, it is recommended that patients have a **family practitioner (Hausarzt)**. This is usually a general practitioner or a specialist in internal medicine or, in the case of children, a pediatrician. Family practitioners make the initial diagnosis. They are familiar with their patients' medical history, and, if need be, may refer them to the appropriate specialists.

In this case the family practitioner will write out a **referral (Überweisungsschein)**.

The image shows a yellow 'Überweisungsschein' (referral form) with a grid at the top for dates and checkboxes. Below the grid are several text input fields for patient and doctor information, and a larger area for medical notes. The form is titled 'Überweisungsschein' and has a small '26' in the top right corner.

Referral

Please make an appointment before consulting your doctor, and please also remember to cancel the appointment if you cannot keep it.

Important:

- **Health card (Gesundheitskarte)** which is proof of insurance coverage for doctor's visits, dental appointments or for hospital care
- **Referral (Überweisungsschein)** for specialist care
- **Maternity pass book (Mutterpass)** for pregnancy
- **Vaccination certificate booklet (Impfbuch)** and **preventive health checkup book (Vorsorgeheft)** for pediatricians

If you are looking for a physician who speaks additional languages apart from the German language please take a look at the **brochure "Which languages does my doctor / my pharmacist speak?" (Care support Bergstraße)**.

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 Krankenhausbearbeitung. 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). Darunter befinden sich Felder für die Angabe des Krankenhauses (Name, Adresse, Telefonnummer) und des Krankenhauses (Name, Adresse, Telefonnummer). Ein Kasten mit der Aufschrift 'Verbindliches Muster' ist ebenfalls vorhanden. Der untere Bereich des Bogens ist für die Angabe von weiteren Informationen vorgesehen, darunter die Überweisungsgrenzen, die Menge der Medikamente (z. B. Metformin), die Anzahl der Medikamente (z. B. 10 Stück) und die Angabe der Krankheitsart.

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**.

Hospital

As a patient, you can choose the hospital where you want to be treated. For a hospital treatment (hospitalization), contact your GP or the doctor in charge of your treatment for a referral for hospital treatment.

The image shows a German medical referral form for hospital treatment. The form is titled 'Verweisung zum Krankenhausaufenthalt' and includes fields for patient name, date of birth, and insurance information. It also has checkboxes for 'ambulant' and 'stationär' treatment, and a section for 'Verordneter Arzt' (Referring Doctor) with a signature line. The form is dated 'Freitag, 12.01.2008'.

Referral for hospital treatment

All costs for the stay and the treatment in the hospital will be taken over by your health insurance provider. You as a patient have to pay a **co-payment contribution (Eigenanteil)** of € 10 per day for a maximum of 28 days per calendar year.

Emergency medical care

In case of medical emergencies you will get **emergency medical care (Notfallversorgung)** at any time in hospitals which are particularly equipped for this case.

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, 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 Kreißsaal arbeiten stets mehrere Beleghebammen. Mindestens ein Facharzt und ein Assistenzarzt stehen rund um die Uhr zur Verfügung.

Kreißsaal

Hebammensprechstunde Tel.: 06252-701290

Viernheim Hospital / Bergstraße District Hospital

The hospital in Viernheim and the **Bergstraße District Hospital** provide medical care in the following fields:

St. Josef Hospital Viernheim – Seegartenstr. 4

Telephone: 06204-7030

Ear, nose and throat medicine, radiology, physiology, visceral surgery, orthopedics, spinal surgery, maxillofacial surgery, internal medicine, interdisciplinary intensive medicine, anesthesia

Bergstraße District Hospital in Heppenheim – Viernheimer Str. 2

Telephone: 06252-7010

Vascular surgery, endovascular surgery, accident surgery and orthopedics, anesthesia and intensive care, gynecology and obstetrics, radiology, diagnostica + therapies, internal medicine, Department for ear, nose and throat treatment

Obstetrics:

The midwives system of the Bergstraße District Hospital offers an ideal way to care for the mothers continuously during the preparatory courses, during birth, and at home after being discharged from hospital. Several midwives are always working in the delivery room (Kreißaal). At least one specialist and an assistant physician are available at any time.

Further information about inspections and midwifery can be found at:

Telephone: 06252-701290

Krankmeldung

Wenn Sie berufstätig sind und erkranken, so dass Sie nicht arbeiten können, müssen Sie Ihren Arbeitgeber informieren und zum Arzt gehen.

In der Regel benötigen Sie ab dem 3. Krankheitstag eine **Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung** Ihres Arztes. Darauf steht von wann bis wann Sie voraussichtlich nicht arbeiten können. Diese Bescheinigung ist spätestens am 3. Kalendertag nach Beginn der Erkrankung sowohl beim Arbeitgeber als auch bei Ihrer Krankenversicherung abzugeben.

Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung

Formfrage 21.05.2016

Arbeitsunfähigkeit

Arbeitsunfähigkeit bei vorübergehender Erkrankung

Arbeitsunfähigkeit beginnt

Arbeitsunfähigkeit endet

Verbindliches Muster

Mit Krankengeldzahl als T. Arbeitslos oder sonstigen Krankengeldzahl Endbescheinigung

Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung

Bereits 2019 wurde die elektronische Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung gesetzlich beschlossen. Ab dem 1. Januar 2022 sollen Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber digital über Beginn und Dauer der Arbeitsunfähigkeit informiert werden. Die Krankenversicherung soll die Arbeitsunfähigkeitsdaten zum Abruf bereitstellen. Wenn Beschäftigte ihre Arbeitgeberin oder ihren Arbeitgeber über die Krankmeldung informiert, darf dieser die Daten bei der Krankenversicherung abrufen.

Sick leave

Employees who need to take sick leave must inform their employer and see a doctor.

After the third day of an employee's sick leave, a doctor's certificate must be provided to the person's employer. This **certificate of temporary disability (Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung)** states the dates of the beginning and anticipated end of the temporary disability due to the person's illness. This certificate must be provided to the person's employer and to his/her health insurance provider by the third calendar day of the person's sick leave.

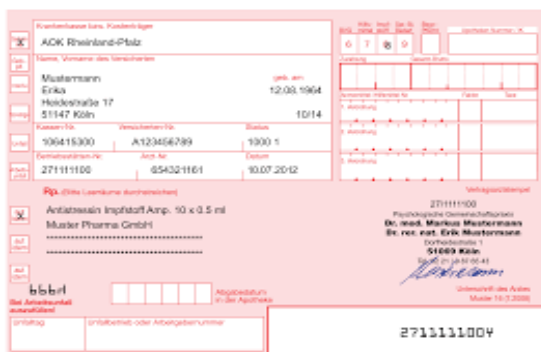
Certificate of temporary disability

The electronic certificate of temporary disability was passed into law already in 2019. From 1 January 2022 on, employers will be notified digitally about the start and duration of their employees' temporary disability. The health insurance provider will provide the disability data for retrieval. When employees inform their employers that they are unable to appear at their workplace due to sickness, the employers will be able to retrieve the certificate from the health insurance provider.

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
Insurance prescription slip

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.

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>

Pandemics

A pandemic is a global epidemic, a virus that spreads throughout the world and is capable of making many people sick.

Corona pandemic

The COVID-19 disease is caused by the SARS-CoV-2 coronavirus. The course of the COVID-19 disease can vary considerably from one person to another. In severe cases, patients may suffer from shortness of breath and lung failure. Elderly people and people with pre-existing medical conditions frequently suffer severe courses of the disease.

The virus is primarily transmitted by droplet infection – in other words by speaking, sneezing, or coughing – and when people fail to keep their distance from others. Without countermeasures, the virus would spread very swiftly. To protect yourself and others from infection with this virus, in Germany people should follow the following general rules, commonly referred to as the AHA rules:

- keep your distance,
- take hygienic precautions (wash your hands, avoid touching your face),
- wear a face mask in public areas.

If you have any symptoms of a cold, you should stay at home. If you have any questions, please call the 116 117 medical hotline or the competent Kreis Bergstraße public health office. Keep track of the current status of regulations and restrictions on the website of Viernheim at

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

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)
Cover of maternity pass book

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.

Children's health checkups

For each newborn child, women receive a planner with a schedule of all health checkups for their baby. In this planner all health checkups for children and young people up to their 14th year are recorded. Here is a checklist:



Examination	Age of baby/child
U1	Immediately after baby's birth
U2	3rd-10th day of the baby's life
U3	4th-5th week
U4	3rd-4th month
U5	6th-7th month
U6	10th-12th month
U7	21st-24th month
U7a	34th-36th month
U8	46th-48th month
U9	60th-64th month
J1	13th-14th year

Health checkup planner for babies

The health insurance providers will pay for newborn hearing screening at the maternity clinic or at the doctor's surgery.

It is of vital importance that you take your baby/child to the routine **health checkups (Vorsorgeuntersuchungen)**. In this way, any health conditions can be detected at an early stage. In Hessen it is your duty as a parent to attend all appointments with your pediatrician. Parents who do not let their children participate in the screening will be invited again (precaution center). If the families concerned do not react to the invitation the regional Youth Welfare office will be informed.

Standard vaccinations (Impfungen) help protect babies and children against the most dangerous illnesses. Parents concerned about any side effects of these injections should consult their pediatrician. **Since 1 March 2020** it is **mandatory** in Germany to be **vaccinated against measles**. This means that children who are not vaccinated can be excluded from attending kindergarten or day-care centres. Parents whose school-age children are not vaccinated can be fined. For further details please go to

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

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

The health checkups and the standard vaccinations are free of charge.

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 Durstlöscher
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

For parents-to-be: healthy and fit from the very start

Tip	What can I do?
Children need fresh air	Keep the area around your child smoke-free
Eye contact is important for your child	When you're strolling your child in the pram, don't stare at your smartphone, but keep eye contact with your child
Small children don't need a mobile phone	Don't give small children a smartphone to play with; when you're around children, use the mobile phone as little as possible
Breastfed children live more healthily	If possible, breastfeed your child the whole six months
Other baby formulas contain unnecessary ingredients	If you can't breastfeed your child, feed with pre-formula instead
Keep the allergy risk low	Where possible use baby food only from an age of six months on, better still: cook the food yourself
Food for children often contains sugar and sweeteners, and ready-made meals are loaded with calories	Cook your meals yourself and eat together at the table
Sweet drinks make you fat	Water is the best thirst quencher
Children need a friendly atmosphere and motivation	Praise and reward your child with love and time spent together, not with sweets
Your child can't move freely in the teeter-totter / car seat	Give your child freedom to move and play
Baby-walkers are a hazard for your child's life	Lay your child on its stomach when it's awake
Sport and exercise promote the healthy development and wellbeing of parents and children alike	Do regular sports together with your child
Use everyday situations for exercise	Walk places instead of travelling by car, move about and don't stand around, use your bike instead of the car, take the staircase and not the elevator
Stress harms children and adults; TV isn't relaxation	Take the time and peace and quiet for games and recreation

Based on © Paderborner Adipositas-Prävention und Intervention PAPI, 2007;
Department Sport & Gesundheit, University of Paderborn

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.

Dental checkup

Adults should undergo an annual or preferably a six-monthly routine dental checkup; children aged 6–17 should have six-monthly routine dental checkups, even if they do not have any complaints. These routine dental checkups are recorded in a **bonus booklet (Bonusheft)** and must be submitted to the health insurance provider by the patient whenever any **dental prostheses (Zahnersatz)** (e. g. crown, bridge) are required. The insurance provider will reimburse 50% of the agreed fixed amounts.

The bonus may be increased if evidence is provided of the routine checkups (bonus booklet).

It is possible to take out additional insurance for **dental prostheses (Zahnersatz)**. This can be done through your statutory health insurance fund or a private company.

Children and young people between the ages of 6 and 18 will be offered a free **personal dental prophylaxis (individual prophylaxes)** at the dental practice. Besides a thorough cleaning of the teeth, they give information about correct brushing and fluoride treatment for the teeth. In addition, all permanent molars are sealed to prevent caries.

Dental hygiene, especially regular brushing of the teeth, is just as important as routine dental checkups. For further information about dental care, please consult your dentist.

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.

Emergency call

In the event of an accident or emergency, please dial the **emergency number 112 (Notruf 112)**.

Poison emergency call centre/hotline

In the event of poisoning please call the Poison Control Center Mainz Hotline **06131-19240**. This free emergency and information service is available 24 hours a day.

You should provide the following information:

- **Where** did it happen?
- **What** happened?
- **How many** injured/sick people are there?
- **What** injuries/illnesses are involved?
- **Please stay on the phone** to answer any further questions.

Dialing the emergency number 110 (Notrufnummer 110) will connect you to the police, who can then notify the emergency services.

The numbers 110 and 112 can be dialed from any telephone. You do not need an area code and you can dial these numbers even in the event of a power failure.

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

Emergencies and on-call services

Police	110
Fire Department	112
Rescue	112
Control Center Bergstraße Ambulances, emergency pharmacy services, emergency dental services, and others	06252-19222
Poison emergency call centre/hotline	06131-19240
Uniform nationwide medical emergency service Number	116 117



STADT
VIERNHEIM



LERNMOBIL
INTEGRATION
DURCH BILDUNG