

STADT
VIERNHEIM



Gesundheitswegweiser Viernheim **Przewodnik zdrowotny Viernheim**



Deutsch – Polnisch
Niemiecki – Polski

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

Ta ulotka została przetłumaczona na różne języki. Jest dostępna również pod adresem **www.viernheim.de** i **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 - Treść

Krankenversicherung	4
Ubezpieczenie zdrowotne	5
Krankenversicherung	6
Ubezpieczenie zdrowotne	7
Arztbesuch	8
Wizyta u lekarza	9
Krankenhaus	10
Notfallversorgung	10
Szpital	11
Ostry dyżur	11
Krankenhaus Viernheim / Kreiskrankenhaus Bergstraße	12
Szpital Viernheim / Szpital Powiatowy Bergstraße	13
Krankmeldung	14
Powiadomienie o chorobie	15
Medikamente	16
Vorsorgeuntersuchungen	16
Leki	17
Badania profilaktyczne	17
Pandemien	18
Corona-Pandemie	18
Pandemia	19
Pandemia Corona	19
Gesundheits-Check-Up	20
Krebsfrüherkennung	20
Schwangerschaft	20
Badania kontrolne	21
Wczesne rozpoznanie raka	21
Ciąża	21
Kindervorsorge	22
Badania profilaktyczne dzieci	23
Für werdende Eltern: Gesund und fit von Anfang an	24
Dla przyszłych rodziców: zdrowym i w formie od początku	25
Zahnarzt	26
Dentysta	27
Notruf	28
Telefon alarmowy	29
Notfall- und Bereitschaftsdienste	30
Pierwsza pomoc w nagłych wypadkach i dyżury	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. Beziehener 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)

Wzór karty zdrowia (przód)

Ten **przewodnik zdrowotny (Gesundheitswegweiser)** zawiera aktualne informacje na temat opieki zdrowotnej w Niemczech, ważnych badań profilaktycznych i zachowaniu się w nagłych przypadkach.

Ubezpieczenie zdrowotne

W Niemczech ubezpieczenie zdrowotne jest dla wszystkich obowiązkowe, ale o wyborze kasy chorych możesz zdecydować sam. Pracownicy są zwykle ubezpieczeni w ustawowym ubezpieczeniu zdrowotnym lub przy odpowiednio wysokim dochodzie mogą wybrać prywatne ubezpieczenie zdrowotne. Bezrobotni otrzymujący zasiłek dla bezrobotnych I lub II oraz osoby korzystające z pomocy społecznej pozostają z reguły ubezpieczeni przez ich dotychczasowego ubezpieczyciela. Wysokość składki na ustawowe ubezpieczenie zależy od twojego dochodu brutto i ogólnie przyjętej stawki ubezpieczeniowej twojej kasy chorych. Niepracujący współmałżonkowie i dzieci poniżej 25 roku życia mogą, przy spełnieniu odpowiednich wymagań, bezpłatnie korzystać z twojego ubezpieczenia.

Każdy członek rodziny otrzymuje własną **kartę zdrowia (Gesundheitskarte)**. Na karcie zapisane są dane osobiste takie jak np: nazwisko, data urodzenia, numer ubezpieczenia. Jeśli wyrazisz zgodę to na karcie zdrowia zostaną również zapisane takie informacje jak np.: grupa krwi, alergie, choroby przewlekłe. Kartę zdrowia trzeba pokazać każdorazowo przy pierwszej wizycie u lekarza w danym kwartale.

Lekarz rozlicza się bezpośrednio z kasą chorych.



Muster einer Gesundheitskarte
(Rückseite)
Wzór karty zdrowia (tył)

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**.

Ubezpieczenie zdrowotne

Oprócz wizyt u lekarza i pobytów w szpitalu ubezpieczenie zdrowotne pokrywa koszty leków wydawanych na receptę, protez, leczenia i kuracji.

Do większości świadczeń kasy chorych trzeba dopłacić część kosztów w wysokości 10%, tzw. **wkład własny (Eigenanteil)** (przynajmniej 5 €, maksymalnie 10 €). Podczas pobytu w szpitalu płacisz 10 € za dzień przez maksymalnie 28 dni w roku. Dzieci i młodzież poniżej 18 roku życia są z tej dopłaty zwolnione. Dzieci i młodzież poniżej 18 roku życia są również zwolnione z dopłat do leków na receptę i sprzętów medycznych (np: aparatów słuchowych).

Koszty szkieł do okularów dla dzieci i młodzieży poniżej 18 roku życia są pokrywane do wysokości cen uzgodnionych w umowie, to samo dotyczy dzieci poniżej 14 roku życia także przy niezmienionej ostrości widzenia (np: włącznie z okularami sportowymi potrzebnymi do sportów szkolnych).

Tym, którzy aktywnie dbają o zdrowie niektóre kasy chorych udzielają **zniżki ubezpieczeniowej (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**.

The image shows a standard German referral form (Überweisungsschein) with a yellow background. It contains several sections: 'Patienten-Informationen' (Patient Information) with fields for name, address, and date of birth; 'Überweisungsschein' (Referral) with checkboxes for 'Kassen' (Insurance) and 'Privat' (Private), and a section for 'Diagnose' (Diagnosis) with checkboxes for 'akute Erkrankung' (acute illness) and 'chronische Erkrankung' (chronic illness); 'Anforderung von Facharzt' (Request for Specialist) with checkboxes for 'ambulante Behandlung' (outpatient treatment) and 'stationäre Behandlung' (inpatient treatment); and 'Bemerkungen' (Remarks) with a large text area for medical notes. There are also fields for 'Anforderung von' (Request for) and 'Anforderung von' (Request for).

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).

Wizyta u lekarza

Jako pacjent możesz wybrać dowolnego lekarza i po upływie kwartału również go zmienić. Dobrze jest mieć jednak jednego stałego lekarza rodzinnego. Z reguły jest to **lekarz (Hausarzt)** pierwszego kontaktu lub internista, w przypadku dzieci jest to pediatra.

Lekarz rodzinny stawia pierwszą diagnozę. On zna twoją historię choroby i może w razie potrzeby skierować cię do lekarza specjalisty.

Otrzymasz wtedy od niego **skierowanie (Überweisungsschein)**.



Skierowanie

Przed pójściem do lekarza trzeba ustalić termin wizyty. Nie zapomnij go odwołać, jeśli coś ci wypadnie i nie będziesz mógł iść do lekarza.

Ważne (zabierz ze sobą):

- **kartę zdrowia (Gesundheitskarte)** podczas wizyty u lekarza, dentysty lub w szpitalu
- **skierowanie (Überweisungsschein)** do lekarza specjalisty
- **kartę ciąży (Mutterpass)** dotyczy kobiet w ciąży
- **kartę szczepień (Impfbuch)** i **książeczkę zdrowia dziecka (Vorsorgeheft)** podczas wizyty u pediatry

Jeśli szukasz lekarza, który nie mówi tylko po niemiecku, lecz również w innych językach, to zajrzyj do **broszury powiatu ulotke „w jakim języku mówi moj lekarz \moja apteka ?” (punkt opieki Powiat 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 (Formular) für die stationäre Aufnahme in ein Krankenhaus. Das Formular enthält Felder für Patientendaten, Diagnose, Behandlungsplan und Unterschriften. Ein roter Stempel 'Verbotliches Muster' ist auf dem Formular zu sehen.

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**.

Szpital

Jako pacjent możesz wybrać dowolny szpital, w którym chcesz się leczyć. Na leczenie szpitalne dostaniesz od lekarza rodzinnego lub też innego leczącego cię akurat lekarza **skierowanie do szpitala (Einweisung)**.

Formularz skierowania do szpitala (Einweisung) z polskimi i niemieckimi sekcjami. W górnej części znajdują się pola do wpisania danych pacjenta i lekarza, a także sekcja z niemieckimi formularzami. W dolnej części znajdują się pola do wpisania danych o miejscu skierowania i innych szczegółach. W prawej części formularza znajduje się napis 'Verbindliches Muster'.

Skierowanie do szpitala

Wszystkie koszty za pobyt i leczenie w szpitalu przejmie twoje ubezpieczenie zdrowotne. Jako pacjent płacisz **wkład własny (Eigenanteil)** w wysokości 10 € za dzień przez maksymalnie 28 dni roku kalendarzowego.

Ostry dyżur

W nagłych przypadkach otrzymasz w specjalnie do tego dostosowanych szpitalach całodobową opiekę medyczną na **ostrym dyżurze (Notfallversorgung)**.

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

Szpital Viernheim / Szpital Powiatowy Bergstraße

Szpital w Viernheim jak i w Heppenheim oferuje medyczną opiekę w dziedzinach:

St. Josef Szpital Viernheim (Seegartenstr. 4)

Tel.: 06204-7030

Laryngologia, Radiologia, Psychologia, Chirurgia ogólna, Chirurgia Wisceralna, Ortopedia, Chirurgia Kregoslupa, Twarzy, Szczeki, Skory, Medycyna Wewnętrzna, Ortopedia, Medycyna interdyscyplinarna, Medycyna intensywna, Anestezjologia.

Szpital Bergstraße (Viernheimer Str. 2, Heppenheim)

Tel.: 06252-7010

Chirurgia naczyniowa, Chirurgia skóra, Ortopedia, Chirurgia Wypadkowa, Anestezjologia, Medycyna intensywna, Położnictwo, Ginekologia, Radiologia, Diagnostyka - Terapia Medycyna wewnętrzna, Laryngologia

Geburtshilfe:

System położnictwa w Szpitalu Powiatowym Bergstraße umożliwia przyszłej mamie wzięcie udziału w kursie przygotowawczym przed porodem jak również po porodzie. Po opuszczeniu szpitala opieka położnej w domu. W szpitalu pracuje wiele wykwalifikowanych położnych. Przynajmniej jeden lekarz specjalista, jak również lekarz asystent. Swoją pomocą służy 24 godziny na dobę.

Kreißaal

Godziny porad położnej Tel.: 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

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.

Powiadomienie o chorobie

Jeśli jesteś czynny zawodowo i zachorujesz, tak że nie będziesz mógł pracować, musisz poinformować o tym swojego pracodawcę i pójść do lekarza.

Z reguły potrzebujesz od 3-go dnia choroby **zaświadczenie lekarskie o czasowej niezdolności do pracy z powodu choroby (Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung)**. W zaświadczeniu lekarskim podaje się od kiedy do kiedy prawdopodobnie nie będziesz mógł pracować. Zaświadczenie musisz dostarczyć zarówno pracodawcy jak i twojej kasie chorych najpóźniej w 3 dniu kalendarzowym po stwierdzeniu choroby.

The image shows a sample German medical certificate (Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung) form. The form is titled "Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung" and includes fields for patient name, date of birth, and date of issue. It contains checkboxes for "Arbeitsunfähigkeit" and "Arbeitsunfähigkeit" with "zum Dienstbeginn" and "zum Dienstende" options. There are also sections for "Arbeitsunfähigkeit" and "Arbeitsunfähigkeit" with "zum Dienstbeginn" and "zum Dienstende" options. The form is dated "Freitag, 21.05.2016" and has a "Verbindliches Muster" stamp.

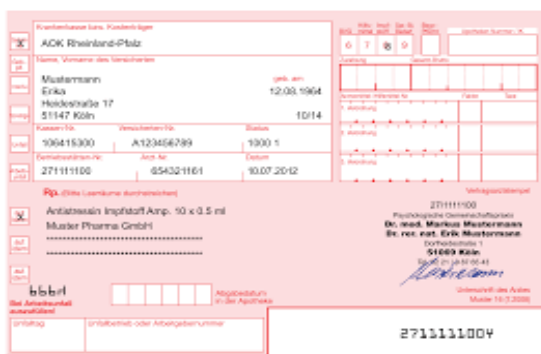
Zaświadczenie lekarskie o czasowej niezdolności do pracy z powodu choroby

Już w roku 2019 zostało ustanowione elektroniczne zaświadczenie o niezdolności do pracy. Od 01. stycznia 2022 pracownicy mają być cyfrowo informowani o początku i długości trwania niemożliwości pracy. Kasa chorych ma udostępnić dane dotyczące niezdolności do pracy w razie potrzeby. Jeśli pracownik poinformuje pracodawcę o zwolnieniu lekarskim, pracodawca może uzyskać te informacje w kasie chorych pracownika.

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

Recepta akceptowana przez kasę chorych

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.

Leki

Leki, które przepisał ci lekarz, otrzymasz w aptece po okazaniu recepty. Z reguły do leków na **recepty akceptowane przez kasy chorych (Kassenrezept)** musisz uiścić dopłatę w wysokości od 5 € do 10 € za lek. Zapytaj w aptece czy są dostępne leki bez dopłaty (odpowiedniki). Zaoszczędzisz wtedy niepotrzebne koszty.

Niektóre leki nie są refundowane przez kasy chorych. Jeżeli twój lekarz uzna, że potrzebujesz taki lek, może wystawić ci go na **receptę prywatną (Privatrezept)**. Za leki na recepty prywatne i leki bez recepty musisz zapłacić sam. Apteki mogą ustalać dowolne ceny za leki bez recepty więc opłaca się porównać ceny.

Privatrezept
Recepta prywatna

Dzieci do ukończenia 18 roku życia są z tych dopłat zwolnione. Kobiety, które z powodu dolegliwości ciążyowych lub w związku z porodem potrzebują jakiś lek są również zwolnione z tych dopłat.

Badania profilaktyczne

Nawet jeśli czujesz się dobrze, powinieneś regularnie chodzić na badania profilaktyczne. Badania profilaktyczne i obowiązkowe szczepienia są dla ciebie bezpłatne, koszty za te badania pokrywa twoja kasa chorych.

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>

Pandemia

Pandemia jest epidemią na skalę globalną. Wirus rozprzestrzenia się na całym świecie i uśmierca wielu ludzi.

Pandemia Corona

Choroba zakaźna COVID-19 powstaje przez wirusa Corona SARS-CoV-2. Przebieg choroby COVID-19 może być różny. W ciężkich przypadkach może dojść do duszności i niewydolności oddechowej. Starsi ludzie lub osoby z przewlekłymi chorobami doświadczają często cięższych przebiegów zachorowań.

Wirus jest rozprzestrzeniany w pierwszej kolejności poprzez drogę kropelkową, czyli podczas mówienia, kichania czy kaszlu – oraz podczas niezachowania odpowiedniego odstępu do drugiej osoby. Bez zachowania środków ostrożności wirus rozprzestrzeniałby się bardzo szybko. Aby nie zarazić siebie i innych, obowiązują następujące reguły:

- zachowanie odpowiedniego odstępu,
- zachowanie środków higieny (myć ręce, nie dotykać twarzy)
- noszenie maski ochronnej.

W razie pojawienia się symptomów lepiej pozostać w domu. W razie jakichkolwiek pytań możesz skontaktować się z lekarzami pod numerem telefonu 116 117 lub z odpowiednim dla regionu Bergstrasse urzędem sanepidu. Informuj się o nowych regułach i obostrzeniach na stronie internetowej miasta Viernheim:

<https://www.viernheim.de/rathaus-politik/veroeffentlichungen/corona.html> lub <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
Karta ciąży strona tytułowa

Badania kontrolne

Od 35 roku życia twój lekarz rodzinny może co trzy lata zlecić badania kontrolne twojego serca, układu krążenia, nerek i układu przemiany materii. W ten sposób można odpowiednio wcześniej wykryć np. nadciśnienie tętnicze lub cukrzycę (diabetes mellitus) i rozpocząć leczenie.

Wczesne rozpoznanie raka

Kobiety od 20 roku życia i mężczyźni od 45 roku życia mogą raz w roku korzystać z badania wczesnego rozpoznania raka. Wiele rodzajów raka można w dzisiejszych czasach wyleczyć, zakładając, że uda się je odpowiednio wcześniej wykryć i rozpocząć leczenie. **Pamiętaj: Wczesne rozpoznanie zwiększa znacznie szansę na wyleczenie!**

Ciąża

Kobiety w ciąży powinny od początku ciąży regularnie chodzić do ginekologa. Tam otrzymają **kartę ciąży (Mutterpass)**, w której udokumentowane są wszystkie ważne wyniki badań i przebieg ciąży.

Kobiety w ciąży powinny zawsze nosić przy sobie kartę ciąży, żeby w razie potrzeby można było jej i jej dziecku szybciej pomóc. Kartę ciąży trzeba okazać podczas każdej wizyty u lekarza, pobytu w szpitalu czy wizyty u dentysty, ponieważ kobietom w ciąży nie wolno podawać wielu leków lub przeprowadzać u nich niektórych badań.



Mutterpass Innenblatt mit Untersuchungsdaten

Karta ciąży strona z wynikami badań

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.

Badania profilaktyczne dzieci

Przy narodzinach dziecka otrzymasz książeczkę zdrowia dziecka. W niej udokumentowane są wszystkie badania profilaktyczne u dzieci do 14 roku życia:



Nazwa	Wiek dziecka
U1	bezpośrednio po porodzie
U2	3.–10. dzień życia
U3	4.–5. tydzień życia
U4	3.–4. miesiąc życia
U5	6.–7. miesiąc życia
U6	10.–12. miesiąc życia
U7	21.–24. miesiąc życia
U7a	34.–36. miesiąc życia
U8	46.–48. miesiąc życia
U9	60.–64. miesiąc życia
J1	13.–14. rok życia

Książeczka zdrowia dziecka

Kasy chorych pokrywają badanie przesiewowe słuchu u noworodków przeprowadzone w szpitalu lub gabinecie lekarskim.

Bardzo ważne jest chodzenie z dziećmi na **badania profilaktyczne (Vorsorgeuntersuchungen)**. Dzięki temu można odpowiednio wcześnie wykryć zaburzenia zdrowotne. Dotrzymanie wszystkich terminów badań u pediatry jest w kraju związkowym Hesja obowiązkowe. Rodzice, którzy opuszczą któreś z tych badań, zostaną o nim ponownie powiadomieni (centrum badań profilaktycznych). Jeżeli rodziny te pomimo ponownego zawiadomienia nie wezmą udziału w badaniach, poniformowany zostanie urząd ds. młodzieży odpowiedniego powiatu.

Szczepienia (Impfungen) chronią twoje dziecko przed ciężkimi chorobami. Jeśli obawiasz się skutków ubocznych, porozmawiaj ze swoim pediatrą.

Od 01. marca 2020 obowiązuje w Niemczech szczepionka przeciwko odrze. To oznacza, że nieszczepione dzieci mogą nie zostać przyjęte do przedszkola lub żłobka, lub zostać z niego wydalone. Rodzicom, którzy nie zaszczepili swoich dzieci, grozi kara grzywny.

Dalsze informacje uzyskasz na stronie internetowej:

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

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

Badania profilaktyczne i szczepienia ochronne są bezpłatne.

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

Dla przyszłych rodziców: zdrowym i w formie od początku

Uwaga	Co mogę zrobić
Dzieci potrzebują świeżego powietrza	Zadbać o otoczenie bez dymu papierosowego dla dziecka
Kontakt wzrokowy jest ważny dla dziecka	Na wycieczki z wózkiem dziecięcym nie patrzeć w telefon lecz na dziecko
Małe dzieci nie potrzebują telefonów komórkowych	Małym dzieciom nie dawać telefonu do grania, w towarzystwie dzieci samemu ograniczać użytkowanie telefonu
Dzieci karmione piersią żyją zdrowiej	Możliwie pół roku karmić piersią
Inne mieszanki pokarmowe zawierają zbędne składniki	Jeśli dziecko nie może być karmione piersią, podawać PRE-mieszanki pokarmowe
Ograniczać ryzyko wywołania alergii	Żywność uzupełniającą podawać najwcześniej po szóstym miesiącu, gotowane posiłki są zdrowsze
W żywności często pojawiają się słodkie, przetworzona żywność, isą to bomby kaloryczne	Samodzielnie gotować i jeść wspólnie przy jednym stole
Słodkie napoje prowadzą do otyłości	Woda najlepiej gasi pragnienie
Dzieci potrzebują przyjaznej atmosfery i motywacji	Dużo miłości i wspólnego czasu z pochwałami i nagrodami, ale nie słodyczami
Fotelik samochodowy ogranicza ruch dziecka	Zapewnić możliwości ruchu dla dziecka
Chodziki są zagrożeniem dla życia dziecka	Położenie brzuskowe, kiedy tylko dziecko nie śpi
Ruch i sport wspierają rozwój i dobre samopoczucie dziecka i rodzica	Regularnie uprawiać sport wspólnie z dzieckiem
Każdą codzienną sytuację wykorzystać do ruchu	Iść zamiast wozić, iść zamiast stać, rower zamiast samochodu, schody zamiast windy
Stres szkodzi dzieciom i dorosłym, telewizja nie jest środkiem do wypoczynku	Czas i spokój na zabawę i odpoczynek

W oparciu na © Paderbornska prewencja i interwencja przeciw otyłości PAPI, 2007; , Ministerium Zdrowia i Sportu Uniwersytet 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.

Dentysta

Dorośli powinni przynajmniej raz w roku, a dzieci między 6 i 17 rokiem życia dwa razy do roku chodzić do dentysty – również wtedy, gdy nie występują żadne dolegliwości. Regularne badania udokumentowane są w **specjalnej książeczce (Bonusheft)** i muszą być przedłożone kasie chorych jeżeli potrzebujesz **protezę (Zahnersatz)** (koronki, mostki itp.). Kasa chorych zwraca 50 % ustalonej wcześniej kwoty.

Wysokość dopłaty może się zwiększyć, jeżeli zostaną udokumentowane regularne badania uzębienia (specjalna książeczka).

W twojej kasie chorych lub u prywatnego ubezpieczyciela możesz wykupić dodatkowe ubezpieczenie pokrywające koszty **protez (Zahnersatz)**.

Dzieci i młodzież między 6 i 18 rokiem życia mogą skorzystać z bezpłatnej **profilaktyki indywidualnej (Individualprophylaxe)** w gabinecie dentystycznym. W jej skład wchodzi dokładne czyszczenie zębów, jak również informacje na temat prawidłowego mycia i fluoryzacji zębów. Oprócz tego w celu zapobiegania próchnicy lakuje się dzieciom stałe zęby trzonowe.

Oprócz regularnych wizyt u dentysty równie ważne jest dbanie o higienę jamy ustnej, przede wszystkim staranne mycie zębów. O prawidłowej pielęgnacji zębów poinformuje cię twój dentysta.

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.

Telefon alarmowy

W razie wypadków i stanów zagrażających życiu zadzwoń pod numer **112 (Notruf 112)**.

Telefon alarmowy w przypadku zatruc

W przypadku zatruc zadzwoń pod numer alarmowy w Moguncji **06131-19240**. Serwis informacyjny w nagłych przypadkach jest bezpłatny i czynny całą dobę.

Podaj następujące ważne informacje:

- **Miejsce** zdarzenia.
- **Co się stało?**
- **Ilość** osób skaleczonych / chorych.
- **Rodzaj** skaleczenia / choroby.
- **Poczekaj** na szczegółowe pytania.

Pod **numerem alarmowym 110 (Notrufnummer 110)** połączysz się z policją, która również może zawiadomić pogotowie ratunkowe. Pod numery 110 i 112 możesz zadzwonić z dowolnego aparatu tele- fonicznego. Nie potrzebujesz numeru kierunkowego i nawet przy awarii prądu możesz telefonować.

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

Pierwsza pomoc w nagłych wypadkach i dyżury

Policja	E 110
Straż pożarna	E 112
Pogotowie ratunkowe	E 112
Wydział pośrednictwa Dieburg przewóz chorych, nocne dyżury aptek, stomatologiczne nagłe przypadki i.in.	E 06252-19222
Telefon alarmowy w przypadku zatruc	E 06131-19240
Ogólnokrajowy lekarski nummer alarmowy	E 116 117



STADT
VIERNHEIM



LERNMOBIL
INTEGRATION
DURCH BILDUNG