

STADT
VIERNHEIM



Gesundheitswegweiser Viernheim

Guía de salud Viernheim



Deutsch – Spanisch
Alemán – Español

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

Este folleto ha sido traducido a varios idiomas. Lo encontrará también en

www.viernheim.de y
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 - Sumario

Krankenversicherung	4
Seguro de enfermedad	5
Krankenversicherung	6
Seguro de enfermedad	7
Arztbesuch	8
Visita al médico	9
Krankenhaus	10
Notfallversorgung	10
Hospital	11
La atención de emergencia	11
Krankenhaus Viernheim / Kreiskrankenhaus Bergstraße	12
Hospital Viernheim / hospital Bergstraße	13
Krankmeldung	14
Declaración de enfermedad	15
Medikamente	16
Vorsorgeuntersuchungen	16
Medicamentos	17
Chequeos preventivos	17
Pandemien	18
Corona-Pandemie	18
Pandemias	19
Pandemia de coronavirus	19
Gesundheits-Check-Up	20
Krebsfrüherkennung	20
Schwangerschaft	20
Chequeos de la salud	21
Reconocimiento para un diagnóstico precoz del cáncer	21
Embarazo	21
Kindervorsorge	22
Chequeo preventivo de niños	23
Für werdende Eltern: Gesund und fit von Anfang an	24
Para futuros padres: Sanos y en forma desde el principio	25
Zahnarzt	26
Dentista	27
Notruf	28
Llamada de socorro	29
Notfall- und Bereitschaftsdienste	30
Servicio de urgencia y de guardia	31

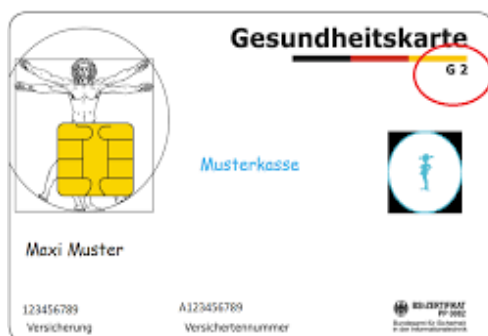
Dieser Gesundheitswegweiser enthält aktuelle Informationen zum Gesundheitswesen in Deutschland, zu wichtigen Vorsorgeuntersuchungen und zum Verhalten im Notfall.

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. Beziehende 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)
Modelo de una tarjeta sanitaria
(anverso)

Esta **Guía de la salud (Gesundheitswegweiser)** contiene informaciones actuales sobre la sanidad en Alemania, sobre importantes chequeos preventivos y sobre el comportamiento en el caso de emergencia.

Seguro de enfermedad

En Alemania cada individuo está obligado a afiliarse a un seguro de enfermedad y puede elegir libremente su caja de enfermedad. Los asalariados están asegurados normalmente en una caja de enfermedad obligatoria o, si ganan un sueldo importante, pueden elegir un seguro de enfermedad privado. Las personas beneficiarias de una prestación por desempleo del tipo I y II, así como de asistencia social, por regla general, mantienen el seguro de enfermedad que tenían hasta ese momento. Las cuotas a pagar para el seguro de enfermedad obligatorio dependen de los ingresos y del tipo de cotización general de las cajas de enfermedad. Los cónyuges no asalariados e hijos menores de 25 años de edad, bajo ciertas condiciones previas, pueden coasegurarse gratuitamente en el seguro de enfermedad obligatorio.

Cada miembro de la familia recibe una **tarjeta sanitaria (Gesundheitskarte)** individual. En ésta están almacenados los datos personales, tales como, p.ej., nombre y apellidos, fecha de nacimiento, número del seguro. Si está de acuerdo, se almacenarán allí también sus datos sobre la salud como, por ejemplo, el grupo sanguíneo, alergias, enfermedades crónicas. La primera vez del trimestre en que se visita al médico, hay que presentar la tarjeta sanitaria.

Entonces el médico hace la liquidación directamente con el seguro de enfermedad.



Muster einer Gesundheitskarte
(Rückseite)

Modelo de una tarjeta sanitaria (reverso)

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**.

Seguro de enfermedad

Además de las visitas al médico y estancias en hospitales y clínicas, el seguro de enfermedad corre también con los costos para medicamentos de receta obligatoria, prótesis, reconocimientos preventivos, tratamientos curativos y tratamientos balneoterapia - péuticos. Para la mayoría de las prestaciones de las cajas de enfermedad, tiene que aportar una **cuota propia (Eigenanteil)** de un 10 % (como mínimo 5 €, como máximo 10 €). Para las estancias en un hospital pagará 10 € al día durante un máximo de 28 días al año, los niños y adolescentes menores de 18 años quedan exentos.

Los niños y adolescentes menores de 18 años también están exentos de los gastos suplementarios para medicamentos de receta obligatoria y dispositivos auxiliares (como audífonos). A los niños y adolescentes menores de 18 años se les pagarán los cristales de gafas hasta la cuota del contrato y, a los niños hasta 14 años, incluso si la graduación no se ha modificado (p. ej. también unas gafas para hacer deporte en la escuela).

Si hace esfuerzos por su salud, algunas cajas de enfermedad conceden un **bono (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 yellow medical referral form titled 'Überweisungsschein'. It contains several sections: 'Patientenname', 'Geburtsdatum', 'Geburtsort', 'Hausarzt', 'Überweisung an', 'Überweisungsbegründung', and 'Anmerkung'. There are also checkboxes for 'Krankheitszustand', 'Erkrankung', 'Schwangerschaft', and 'Mutterpass'. The form is numbered '56' in the top right corner.

Überweisungsschein

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

Wichtig:

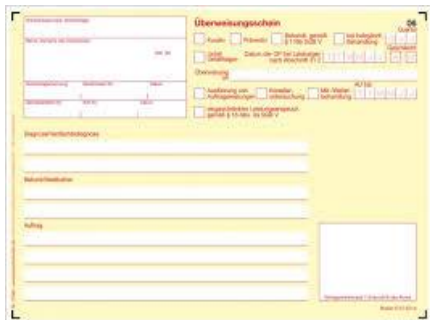
- **Gesundheitskarte** bei einem Arztbesuch, Zahnarztbesuch oder im Krankenhaus
- **Überweisungsschein** für den Facharzt
- **Mutterpass** bei Schwangerschaft
- **Impfbuch** und **Vorsorgeheft** für den Besuch beim Kinderarzt

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).

Visita al médico

Como paciente puede elegir a su médico libremente y, transcurrido un trimestre, también cambiar a otro médico. Pero se recomienda tener a un **médico de cabecera (Hausarzt)**. Generalmente es un médico general o internista, para niños también un pediatra. El médico de cabecera hace el primer diagnóstico. Conoce su anamnesis y cuando sea necesario puede mandarle también a un médico especialista.

Para este fin le da un **volante para especialista (Überweisungsschein)**.

El formulario es un documento amarillo con el título 'Überweisungsschein' en rojo. Incluye campos para 'Name', 'Geburtsdatum', 'Geburtsort', 'Geburtszeitpunkt', 'Geburtsort', 'Geburtszeitpunkt', 'Geburtsort', 'Geburtszeitpunkt'. También hay una sección para 'Anamnese' con líneas para escribir y un espacio para 'Diagnose'. En la parte inferior hay un espacio para 'Bemerkungen' y un espacio para 'Unterschiedliche Überweisungsscheine'. El formulario tiene un código QR en la esquina superior derecha.

Volante para especialista

Antes de acudir a un médico, pida hora y no olvide anular la visita si no puede ir al médico.

Importante:

- **Tarjeta sanitaria (Gesundheitskarte)** al acudir a un médico, a un dentista o si ingresa en un hospital
- **Volante para especialista (Überweisungsschein)** para el especialista
- **Carnet de embarazo (Mutterpass)** si está embarazada
- **Carnet de vacunación (Impfbuch) y cuaderno de prevención (Vorsorgeheft)** para acudir al pediatra.

Si está buscando un médico, quien habla otros idiomas además de la lengua alemana por favor mira el folleto "¿Qué idioma habla mi médico / farmacéutico?" (Punto de asistencia del distrito de 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 ist orange und weiß gestaltet und enthält verschiedene Felder für die Angabe von Patientendaten, Krankheitsgeschichte und ärztliche Anmerkungen. Ein rotes Wasserzeichen 'Verbotliches Muster' ist über das Formular gelegt.

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

Como paciente, puede elegir el hospital en el que desea ser tratado. Para un tratamiento en el hospital (hospitalización), recibe un **internamiento hospitalario (Einweisung)** de su médico o el médico que trata.

Formulario de internamiento hospitalario (Einweisung) con campos para datos personales, diagnóstico y detalles de la estancia. Incluye una sección para 'Verbindliches Muster' y una sección para 'Bei den Patienten gemeldet an'.

Internamiento hospitalario

Todos los gastos de la estancia y el tratamiento en el hospital acepta su seguro. Usted como paciente paga una **participación propia (Eigenanteil)** de €10 por día para un máximo de 28 días por año calendario.

La atención de emergencia

En emergencias médicas, usted recibirá la **atención médica de emergencia (Notfallversorgung)** en hospitales equipados específicamente.

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

Hospital Viernheim / hospital Bergstraße

El hospital Viernheim y el hospital de distrito Bergstraße en Heppenheim ofrecen asistencia médica en las siguientes áreas:

St. Josef Krankenhaus Viernheim (Seegartenstr. 4)

Tel.: 06204-7030

Otorrinolaringología, Radiología, Fisiología, Cirugía general, Cirugía visceral, Ortopedia, Cirugía de columna, Cirugía oral y maxilofacial (MKG), Medicina interna, Medicina intensiva interdisciplinaria, Anestesia..

Kreiskrankenhaus Bergstraße (Viernheimer Str. 2, Heppenheim)

Tel.: 06252-7010

Cirugía vascular-Cirugía endovascular, Cirugía ortopédica traumatológica, Anestesia, Medicina intensiva, Ginecología obstétrica, Radiología, Diagnóstico + Terapia, Medicina interna, Otorrinolaringología

Obstetricia:

El sistema de matronas en el hospital de distrito Bergstraße permite que las madres sean atendidas en casa de forma continuada durante los cursos de preparación, durante el parto y después de la estancia en el hospital. Siempre hay varias matronas trabajando en el paritorio. Al menos un médico especialista y un médico interno residente están disponibles las 24 horas del día.

Paritorio

Consultas matronas 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

Formfrage 21.05.2016

Arbeitsunfähigkeit

Arbeitsunfähigkeit bei vorübergehender Erkrankung

Arbeitsunfähigkeit beginnt

Arbeitsunfähigkeit endet

Verbindliches Muster

Mit Krankengeldzahl als T. Arbeitslos oder sonstiger Krankengeldzahl Endbescheinigung

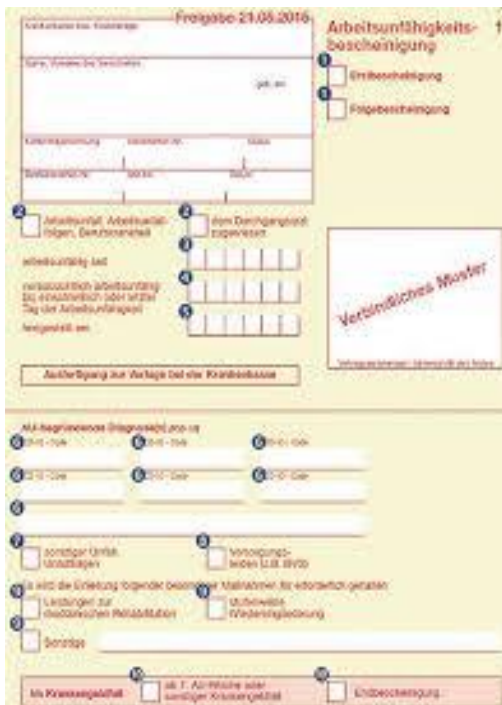
Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung

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.

Declaración de enfermedad

Si desempeña una profesión y se pone enfermo, de modo que no puede trabajar, debe informar a su patrono y acudir a un médico.

A partir del 3er día de su enfermedad necesita un **certificado de incapacidad laboral (Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung)** de su médico. En él consta el período de tiempo durante el cual previsiblemente no podrá trabajar. Este certificado debe presentarse tanto al patrono como a su seguro de enfermedad, a más tardar el 3er día natural tras haberse puesto enfermo.



Freigabe: 29.05.2016
Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10.

Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung
 Erholscheinigung
 Freizeitscheinigung

Ausfertigung zur Vorlage bei der Krankenkasse

Mit Beginn von Erkrankung bis am
1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10.

sonstige Unter-
scheidungen
Ursachen zur
Beratung

Mit Krankengeld ab 7. Arbeits- oder
sonstigen Krankengeld Unterbrechung

Verpflichtetes Muster

Certificado de incapacidad laboral

En 2019 se aprobó por ley el certificado electrónico de incapacidad laboral (elektronische Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung). Desde el 1 de enero de 2022, los patronos deberán ser informados digitalmente del inicio y la duración de la incapacidad laboral. La compañía del seguro de enfermedad debe poner a disposición de los interesados los datos de la incapacidad laboral. Si los trabajadores informan a su patrón sobre la notificación de enfermedad, este podrá acceder a los datos de la compañía del seguro de enfermedad.

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

Receta caja de enfermedad

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.

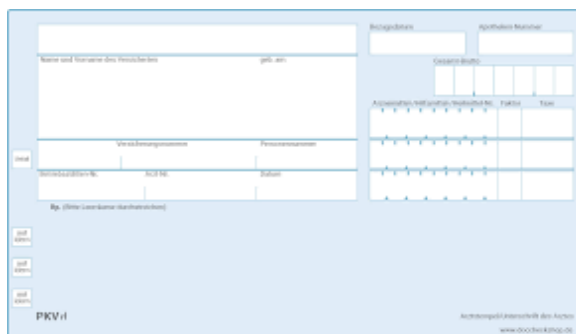
Vorsorgeuntersuchungen

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.

Medicamentos

Los medicamentos que le ha recetado el médico, los obtendrá en la farmacia presentando una receta. Tratándose de una **receta cubierta por una caja de enfermedad (Kassenrezept)** tiene que pagar generalmente una cuota de 5 € hasta 10 € por medicamento. Pregunte a su farmacéutico sobre los medicamentos exentos de pagos suplementarios. De esa forma, podrá ahorrarse esa cuota.

Las cajas de enfermedad no pagan ciertos medicamentos. Si su médico los considera necesarios, le dará una **receta privada (Privatrezept)** para éstos. Las recetas privadas y los medicamentos que recibe sin receta, tiene que pagarlos Vd. mismo. Las farmacias pueden fijar los precios para medicamentos no susceptibles a receta. Por esta razón, vale la pena comparar los precios.

El formulario es un documento de receta médica privada. Incluye campos para el nombre y nombre de la prescripción, el año, el diagnóstico, el nombre del paciente, el número de identificación, el nombre del médico, el número de la receta, el nombre del medicamento, la dosis y la frecuencia de administración. También hay un espacio para el nombre del paciente y el nombre del médico. El formulario es azul y blanco.

Privatrezept
Receta privada

Los niños no tienen que hacer pagos suplementarios hasta cumplir los 18 años de edad. Si las mujeres embarazadas necesitan medicamentos debido a que sufren de molestias durante el embarazo o en relación con el parto, tampoco tienen que pagar por los medicamentos.

Chequeos preventivos

También si se siente sano, debe acudir regularmente a los chequeos preventivos. Los chequeos preventivos son gratuitos para Vd. igual que las vacunaciones necesarias. Los costos corren por cuenta de su caja de enfermedad.

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>

Pandemias

Una pandemia es una epidemia global. Un virus que se propaga por todo el mundo y que puede enfermar a muchas personas.

Pandemia de coronavirus

La enfermedad infecciosa COVID-19 está causada por el coronavirus SARS-CoV-2. El desarrollo de la enfermedad puede variar mucho en el caso de la COVID-19. En casos graves, puede producirse dificultad respiratoria e insuficiencia pulmonar. Las personas mayores y las personas con enfermedades previas a menudo experimentan cursos severos de la enfermedad.

El virus se transmite principalmente a través de gotículas -es decir, al hablar, estornudar o toser- y cuando hay poca distancia respecto a otras personas. Sin la adopción de medidas pertinentes, el virus se extendería muy rápidamente. Para no contagiarse ni contagiar a otras personas, se aplican las siguientes normas:

- mantener la distancia social,
- tener en cuenta las medidas de higiene (lavarse las manos, no tocarse la cara),
- llevar mascarilla.

En caso de tener síntomas de resfriado, conviene quedarse en casa. En caso de duda, pida asesoramiento médico en el número 116 117 o ante la delegación sanitaria competente del distrito de Bergstrasse. Infórmese de las nuevas normas y restricciones en la página web de la ciudad de Viernheim:

<https://www.viernheim.de/rathaus-politik/veroeffentlichungen/corona.html> o en:
<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
Carnet de embarazo, portada

Chequeos de la salud

A partir de los 35 años de edad, cada tres años puede dejarse hacer un reconocimiento por su médico de cabecera respecto a enfermedades cardíacas, circulatorias, renales y metabólicas. De este modo se pueden reconocer y tratar a tiempo, p. ej., la hipertensión o la diabetes (diabetes mellitus).

Reconocimiento para un diagnóstico precoz del cáncer

Las mujeres a partir de 20 años y los hombres a partir de 45 años pueden someterse a un reconocimiento para un diagnóstico precoz del cáncer una vez al año. Muchos tipos de cáncer pueden curarse hoy, siempre que se diagnostiquen y traten a tiempo. ¡ **Recuerde: el reconocimiento para un diagnóstico precoz aumenta considerablemente las posibilidades de cura !**

Embarazo

A partir del inicio de un embarazo, las mujeres deben acudir regularmente a un ginecólogo. Allí reciben un **carnet de embarazo (Mutterpass)**, en el cual se anotan todos los datos importantes en relación con el embarazo.

La embarazada debe llevar este Carnet de embarazo siempre consigo, para que ella y su feto puedan ser atendidos mejor en una situación de emergencia. El Carnet de embarazo tiene que presentarse en cada visita al médico, al dentista y en el hospital. Hay una gran cantidad de medicamentos que no deben ser tomados por las embarazadas ni tampoco se les pueden hacer determinados **reconocimientos**.



Mutterpass Innenblatt mit Untersuchungsdaten
Carnet de embarazo, página interior con datos de reconocimiento

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.

Chequeo preventivo de niños

Al nacer un niño, recibe un cuaderno de chequeos preventivos. Este contiene todos los chequeos preventivos hasta los 14 años de edad:



Denominación	Edad del niño
U1	Después del parto
U2	3–10 días
U3	4–5 semanas
U4	3–4 meses
U5	6–7 meses
U6	10–12 meses
U7	21–24 meses
U7a	34–36 meses
U8	46–48 meses
U9	60–64 meses
J1	13–14 años

Cuaderno de chequeos preventivos de niños

Las cajas de enfermedad corren con los costos de un cribado auditivo neonatal en la clínica de maternidad o en la consulta médica.

Es de suma importancia que acuda con sus hijos a los **chequeos preventivos (Vorsorgeuntersuchungen)**. De esta manera se pueden detectar a tiempo irregularidades de la salud. La percepción de todas las citas con el pediatra es un deber de Hesse. Padres que no lleva sus hijos a la proyección puede son invitados de nuevo (centro de prevención). Si las familias no responden a la invitación, informo la oficina de protección de menores de distrito.

Con las **vacunaciones (Impfungen)** puede proteger a su hijo de graves enfermedades. Si tiene miedo de los efectos secundarios, hable con su pediatra acerca de ello.

Desde el 1 de marzo de 2020, la vacunación contra el sarampión es obligatoria en Alemania. Esto significa que los niños no vacunados pueden ser excluidos de asistir a guarderías o parvularios. Se puede imponer una multa a los padres de escolares no vacunados.

Más información disponible en:

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

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

Los chequeos preventivos y las vacunaciones son gratuitas.

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

Para futuros padres: Sanos y en forma desde el principio

Nota	¿Qué puedo hacer?
Los niños necesitan aire fresco.	Mantener el entorno del niño libre de humo.
El contacto visual es importante para el niño.	Cuando el bebé vaya en el carrito, no mirar el móvil, sino al bebé.
Los niños pequeños no necesitan un teléfono móvil.	No dé a los niños pequeños el teléfono móvil para que jueguen con él; utilice el teléfono móvil lo menos posible en presencia de niños.
Los niños que toman el pecho viven más sanos.	Dar el pecho completamente durante 6 meses si es posible.
Otros alimentos contienen aditivos innecesarios.	Si su hijo no puede tomar el pecho, entonces proporcionele una alimentación para lactantes.
Mantener bajo el riesgo de alergia.	En la medida de lo posible la alimentación complementaria solo a partir de los 6 meses; mejor si la comida es elaborada personalmente en casa.
En las comidas de los niños suele haber dulces y los platos preparados son bombas de calorías.	Cocinar personalmente y comer juntos en la mesa del comedor.
Las bebidas dulces engordan.	El agua es la mejor forma de calmar la sed.
Los niños necesitan un ambiente agradable y motivación.	Muchos elogios y recompensa con amor y tiempo juntos, no con dulces.
En la mecedora/silla del coche el niño está inmóvil.	Ofrecer a los niños libertad de movimiento.
Los andadores son peligrosos.	Posición prona cuando el niño está despierto.
El deporte y el ejercicio promueven el desarrollo y el bienestar de padres e hijos.	Hacer deporte regularmente con los niños.
Aprovechar cualquier situación cotidiana para ejercitarse.	Caminar en lugar de usar el coche, caminar en vez de estar parado, la bicicleta en lugar del coche, las escaleras en lugar del ascensor.
El estrés perjudica a los niños y a los adultos; la televisión no es un descanso.	Tiempo y descanso para jugar y relajarse.

Inspirado en © Paderborn: Prevención e intervención en materia de obesidad (PAPI, 2007; Departamento deporte y salud, Universidad de 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.

Dentista

Los adultos deben acudir a un dentista como mínimo una vez al año y los niños y jóvenes entre 6 y 17 años dos veces al año – aunque no tengan molestias. Los reconocimientos hechos regularmente se anotan en un **cuaderno de Bonos (Bonusheft)** y deben presentarse a la caja de enfermedad si necesita **prótesis dentales (Zahnersatz)**, dentaduras postizas, coronas, puentes, etc. La caja de enfermedad reembolsará un 50 % de los costos fijos acordados.

Este porcentaje puede ser mayor una vez comprobados los reconocimientos dentales regulares (Cuaderno de Bonos).

Para las **prótesis dentales (Zahnersatz)** es posible un seguro adicional, que puede hacer en su caja de enfermedad o con un oferente privado.

El dentista ofrece una **profilaxis individual (Individualprophylaxe)** gratuita para los niños y jóvenes de 6 a 18 años. Incluye, además de una limpieza bucal, información sobre el cepillado correcto y la fluorización de los dientes. Asimismo, para prevenir caries se sellan las muelas permanentes de los niños.

Igual de importante que las visitas regulares al dentista, es la propia higiene bucal, sobre todo el lavarse los dientes regularmente. Acerca de la higiene dental correcta le informará el dentista.

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.

Llamada de socorro

En caso de accidentes y estados que amenazan la vida, llame al **teléfono de emergencia 112 (Notruf 112)**.

Central de emergencias por intoxicación

En el caso de una intoxicación, llame a la central de información sobre intoxicaciones de Mainz **06131-19240**. Se trata de un servicio de información y emergencia gratuito las 24 horas.

Es importante la información siguiente :

- ¿ **Dónde** ha pasado?
- ¿ **Qué** ha pasado?
- ¿ **Cuántos** heridos / enfermos hay?
- ¿ **Qué** heridas / enfermedades se han producido?
- **Espere** las preguntas que se le hagan.

El **teléfono de emergencia 110 (Notrufnummer 110)** le conectará con la policía, que también informará al servicio de socorro. Los números 110 y 112 son gratuitos desde todos los teléfonos. No se requiere ningún prefijo y se puede llamar incluso en caso de una interrupción de corriente.

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

Servicio de urgencia y de guardia

Policía	E 110
Departamento de Bomberos	E 112
Servicio de salvamento	E 112
Centro de coordinación Bergstraße Transporte de enfermos, servicios de urgencias de farmacia, servicios de urgencias dentales, entre otros.	E 06252-19222
Central de emergencias por intoxicación	E 06131-19240
Servicio Nacional de Emergencias Médicas número uniforme	E 116 117



STADT
VIERNHEIM



LERNMOBIL
INTEGRATION
DURCH BILDUNG