STADT
VIERNHEIM

Gesundheitswegweiser Viernheim
መምርሒ ጥዕና ቪየርንሃይም

Deutsch – Tigrinya
ጀርመን – ትግርኛ

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

እዚ ቆጽሊ ሓበሬታ ብዝተፈላለዩ ቋንቋታት ተዳልዩ ኣሎ. ነዞም ብካልእ ቋንቋታት ዝተጻሕፉ ቅዳሓት ኣብ **www.viernheim.de** ን ኣብ
www.lernmobil-viernheim.de ን ክትረኽብዎም ትኽእሉ

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 - ትሕዝቶ

Krankenversicherung	4
መድሕን ጥዕና	5
Krankenversicherung	6
መድሕን ጥዕና	7
Arztbesuch	8
ምኻድ ናብ ሓኪም	9
Krankenhaus	10
Notfallversorgung	10
ሆስፒታል	11
ክንክን ህጹጽ ኩነታት	11
Krankenhaus Viernheim / Kreiskrankenhaus Bergstraße	12
ሆስፒታል ፊርንሃይም / ሆስፒታል ከባቢ በርግሽትራሰ	13
Krankmeldung	14
ሓበሬታ ምሕማም	15
Medikamente	16
Vorsorgeuntersuchungen	16
ኣፋውስ	17
ናይ ጥንቀቓ መርመራታት	17
Pandemien	18
Corona-Pandemie	18
ተላባዒ ሕማም	19
ሕማም-ተላባዕ ኮሮና	19
Gesundheits-Check-Up	20
Krebsfrüherkennung	20
Schwangerschaft	20
መርመራታት-ጥዕና	21
ሕማም መንሽሮ ብኣጋ ምልላይ	21
ጥንሲ	21
Kindervorsorge	21
መርመራ-ጥንቃቐ ንህጻናት	23
Für werdende Eltern: Gesund und fit von Anfang an	24
ውላድ ንዝጽበዩ ወለዲ: ካብ መበገስታ ምስ ጥዕናን ኣካላዊ ብቕዓትን	25
Zahnarzt	26
ሓኪም ስኒ	27
Notruf	28
ምድዋል ኣብ ህጹጽ ኩነታት	29
Notfall- und Bereitschaftsdienste	30
ኣገልግሎታት ህጹጽ ኩነታትን እዋን ሓደጋን	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. Bezieher 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)
ተምሳል ካርድ ጥዕና (ብቕድሚት)

እዚ መምርሒ ጥዕና (Gesundheitswegweiser) እዋናውያን ሓበሬታታት ብዛዕባ ስር ዓት ጥዕና ኣብ ጀርመን፣ ብዛዕባ ኣገደስቲ ናይ ጥንቃቐ መርመራታትን ኣከያይዳና ኣብ እዋን ሓደጋን ዝሓዘ ኢዩ.

መድሕን ጥዕና

ኣብ ሃገር ጀርመን መድሕን ጥዕና ምህላው ግድን ኢዩን ባዕልኻ ዝመረጽካዮ ትካል መድሕን ጥዕና ምሓዝን።ሰራሕተኛታት ከም ልሙድ ኣብ ናይ ሕጋዊ መድሕን ጥዕና ይኣትዉ ወይ ከኣ ከም መጠን እቶቶም ኣብ ናይ ውልቀ መድሕን ጥዕና ክኣትዉ ይክእሉ። ተቐበልቲ ናይ ስራሕ-ኣልቦ ገንዘብ I ን II ን ከምኡ ከኣ ናይ ማህበራዊ ረድኤት ብመሰረቱ ኣብ እቲ ቅድሚ ሕጂ ዝነብረሉ መድሕን ጥዕና ይጸንሑ። እቲ መጠን ክፍሊት ገንዘብ ናይ እቲ ሕጋዊ መድሕን ጥዕና ኣብ እቲ እቶትን ኣብ እቲ ሓፈሻዊ ክፍሊት ገንዘብ ብናትኩም መድሕን ጥዕና ዝተወሰነ ዝተመርኮሰ ኢዩ።ስራሕ ዘይብሎም ሰብ-ሓዳርን ቆልዑ ትሕቲ 25 ዓመት ኣብ ውሱናት ቅድመ-ኩነታት ኣብ እቲ ሕጋዊ መድሕን ጥዕና ብነጻ ኣብቲ ናይ ሰብ-ሓዳሮም ወይ ወለዶም መድሕን ጥዕና ክኣትዉ ይኽእሉ ኢዮም።

ነፍስ ወከፍ ኣባል ናይ ሓንቲ ስድራ ቤት ናይ ገዛእ ርእሱ ናይ **ጥዕና-ካርድ (Gesundheitskarte)** ይወሃቦ። ኣብቲ ካርድ ውልቃዊ ዝኾኑ ሃበሬታታት ከም ንኣብነት ሽም፣ ዕለት ልደት፣ ቁጽሪ ኢንሹራንስ ተዓቂቦም ኣለዉ። እንተደኣ ንስኹም ትሰማምዕሉ ኮይንኩም፣ ናይ ጥዕና ዝምልከቱ ሃበሬታታት እውን ክዕቀቡ ይኽእሉ ኢዮም፣ ከም ኣብነት ዓይነት ደም፣ ኣለርጂታት፣ ሕዱር ሕማማት። እቲ ናይ ጥዕና ካርድ ኣብ ነፈስ ወከፍ ናይ ርብዒ ዓመት ምኻድ ናብ ሓኪም ከተርእይዎ ኣለኩም።

እቲ ሓኪም ድሕሪ እዚ እቲ ሕሳቡ ናብ እቲ መድሕን ጥዕና ይልእኮ።

Muster einer Gesundheitskarte (Rückseite)
ተምሳል ካርድ ጥዕና (ብቕድሚት

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**.

መድሕን ጥዕና

ብዘየካ ናይ ሓኪምን ናይ ሆስፒታልን ወጻኢታት፣ እቲ ናይ ጥዕና ኢንሹራንስ ወጻኢታት ናይ ብሓኪም ዝእዘዙ ኣፋውስ፣ መተካእታ ኣካል፣ ናይ ጥንቃቐ መርመራታት፣ ናይ ምፍዋስ ሕክምናን ዕረፍቲ-ጥዕናን ክኽፍለልኩም ይኽእል ኢዩ።

ኣብ እቶም መብዛሕትኦም ወጻኢታት መድሕን፣ **ናትኩም እጃም (Eigenanteil)** ከተበርክቱ ኣለኩም (እንተወሓደ 5 ኦይሮ፣ እንተበዝሐ 10 ኦይሮ). ኣብ እዋን ምጽናሕ ኣብ ሆስፒታል ንመዓልቲ 10 ኦይሮ እንተበዝሐ ን 28 መዓልትታት ኣብ ዓመት ክትከፍሉ ኣለኩም፣ ህጻናትን መን እሰያትን ክሳብ 18 ዓመት ነዚ ካብ ምኽፋል ነጻ ኢዮም. ህጻናትን መን እሰያት ክሳብ 18 ዓመትን ካብ ምኽፋል ወሰኽ ንብሓኪም ዝእዘዙ ኣፋውስን ናይ ሓገዝ ኣቕሓን ንኣብነት (መስምዒ እዝኒ) እውን ነጻ ኢዮም. ናይ መረጼን መስትያት ንህጻናትን ንመን እሰያት ትሕቲ 18 ዓመትን እውን ሓይሊ ምር ኣይ ክሳብ ዘይተቐየረ (ንኣብነት ናይ ስፖርት መረጼን ንናይ ትምህርቲ ስፖርት እውን).

እንተደኣ ኣብ ምክንኻን ጥዕናኹም ብንጡፍ ተሓባቢርኩም፣ ሓደ ክልተ መድሕን ጥዕናታት **ሞቕሺሽ (Bonus)** ይህባ ኢየን.

Arztbesuch

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

Dafür gibt er Ihnen einen **Überweisungsschein**.

Überweisungsschein

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

Wichtig:

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

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

ምኽድ ናብ ሓኪም

ከም ተሓካሚ መጠን ዝደለኹምዎ ሓኪም ክትመርጹ ትኽ እሉ ኢኹምን ድሕሪ ምውዳእ ናይ ሓደ ርብዒ ዓመት ሓኪም ክትቅይሩን. እንተኾነ ግን ዝሓሸ፣ ሓደ ውሱን ናይ **ገዛ ሓኪም** (Hausarzt) ምህላው ኢዩ. እዚ ብመሰረቱ ሓደ ሓፈሻዊ-ሓኪም ወይ ናይ ውሽጢ ኣካል ሓኪም፣ ንህጻናት ከኣ ሓደ ሓኪም ህጻናት ኢዩ. እቲ ሓፈሻዊ-ሓኪም ነቲ ቀዳማይ መርመራ የካይድ. ንሱ ነቲ ናትኩም ታሪኽ ሕማም ይፈልጦ ኢዩን ኣድላዪ እንተኾይኑ ከኣ ናብ ሓደ ፍሉይ ክ ኢላ ሓኪም ከተሓላልፈኩም ይኽእል ኢዩ.

ነዚ ዘገልግል ሓደ ናይ **መተሓላለፊ ወረቐት** (Überweisungsschein) ክህበኩም ኢዩ.

Überweisungsschein

መተሓላለፊ ወረቐት

ቅድሚ ናብ ሓደ ሓኪም ምኻድኩም ሓደ ቆጸራ ሓዙን እንተደኣ ግን ናብ እቲ ሓኪም ክትኸዱ ዘይትኽእሉ ኮይንኩም፣ ነቲ ቆጸራ ምስራዝ ኣይትረስዑ

ኣገዳሲ:

- **ናይ ጥዕና ካርድ** (Gesundheitskarte) ናብ ሓኪም፣ ሓኪም ስኒ ክትከዱ እንከለኹም ወይ ከኣ ኣብ ሆስፒታል
- **መተሓላለፊ ወረቐት** (Überweisungsschein) ነቲ ፍሉይ ክኢላ ሓኪ
- **ፓስ ኣደ** (Mutterpass) ኣብ እዋን ጥንሲ
- **ደብተር ክታበት**ን (Impfbuch) **ደብተር መርመራ ጥንቃቐን** (Vorsorgeheft) ናብ ሓኪም ህጻናት ክትከዱ ከለኹም

እንተደኣ ሓደ ሓኪም ብዘየካ ቋንቋ ጀርመን ካልኦት ተወሰኽቲ ቋንቋታት ዝዛረብ ደሊኹም፣ በጃኹም ኣብ እቲ ጽሑፍ ሓበሬታ፣ “ሓኪመይ፣ ናተይ ፋርማሲስት፣ እንታይ ቋንቋታት ይዛረብ” ዝብል ተመልከቱ **(ነቑጣ ክንክን 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**.

Verbindliches Muster

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**.

ሆስፒታል

ከም ተሓካሚ መጠን፣ ንስኹም ክትሕከምሉ እትደልዩ ሆስፒታል ባዕልኹም ክትመርጹ ትኽ እሉ ኢኹም. ኣብ ሆስፒታል ሕክምና ንምርካብ፣(ኣብ ሆስፒታል ንምድቃስ) ካብ ናትኩም ሓኪም-ገዛ ወይ ካብ እቲ ዝከታተለኩም ዘሎ ሓኪም፣ **መእተዊ-ሆስፒታል ወረቐት (Einweisung)** ይወሃበኩም

መእተዊ-ሆስፒታል ወረቐት

ሉሎም ወጻኢታት ናይ ኣብ ሆስፒታል ምጽናህን ሕክምናን እቲ ናትኩም ናይ ጥዕና መድሕን ክኸፍሎ ኢዩ። ንስኹም ከም ተሓካሚ ከም **ናትኩም እጃም (Eigenanteil)** 10 ኦይሮ ኣብ መዓልቲ እንተበዝሐ ን 28 መዓልትታት ኣብ ዓመት ክትከፍሉ ኣለኩም።

ክንክን ህጹጽ ኩነታት

ኣብ ሕክምናዊ ህጹጽ ኩነታት ኣብ ብፍላይ ንዕኡ ተባሂሎም ዝተዳለዉ ሆስፒታላት፣ መዓልትን ለይትን፣ ሕክምና **ክንክን ህጹጽ ኩነታት (Notfallversorgung)** ክወሃበኩም ኢዩ።

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 (Seegartenstr. 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

ሆስፒታል ፊርንሃይም / ሆስፒታል ከባቢ በርግሽትራሰ

ናይ ፌርንሃይም ሆስፒታልን ናይ በርግሽትራሰ ከባቢ ሆስፒታል ሓደ ሕክምናዊ ኣገልግሎት ነዞም ዝስዕቡ ዓይነታት ይህቡ:

ሆስፒታል ቅዱስ ዮሴፍ Viernheim (Seegartenstr. 4)

ተለፎን: 06204-7030

ሕክምና ጎሮሮ-ኣፍንጫ-ኣእዛን፣ ሕክምና ራጂ፣ ሕክምና ለውጥታት ውሽጣዊ-ኣካል፣ሕክምና ሓፈሻዊ መጥባሕቲ፣፣ሕክምና ክፍልታት ከብዲ፣ሕክምና ኣዕጽምቲ፣መጥባሕቲ ዓንዲ-ሕቖ, ኣፍ፣ መንጋጋ፣ ሕክምና መጥባሕቲ ገጽ(ኤምከይጂ)፣ሕክምና ውሽጣዊ ኣካል, ስግረ-ሞያ ልዑል ሕክምና፣ ሕክምና ምድንዛዝ።

ሆስፒታል ከባቢ በርግሽትራሰ ሀፐንሃይም - Viernheimer Str. 2, Heppenheim

ተለፎን: 06252-7010

መጥባሕቲ መትኒ-ደም- መጥባሕቲ ጫፍ መትኒ ደም, ፣ሕክምና አዕጽምቲ-መጥባሕቲ ሓደጋ፣ ምድንዛዝ ናይ ልዑል ሕክምና፣ ሓገዝ ሕርሲ-ሕክምና ደቂኣንስትዮ፣ ሕክምና ራጂ፣ መርመራን + ተራፒን፣ ሕክምና ውሽጣዊ ኣካል፣ ክፍሊ ሕክምና ጎሮሮ፣-ኣፍንጫ-እዝኒ

ሓገዝ-ሕርሲ:

እቲ ስርዓት ናይ ኣሕረስቲ ናይ ከባቢ ሆስፒታል Bergstraße ንኣደታት በቐጻሊ ብብቑዕ መንገዲ ኣብ ናይ ምቅርራብ ኮርስታት፣ ኣብ እዋን ሕርስን ድሕሪ ምጽናሕ ኣብ ሆስፒታል ኣብ ገዛ ክንክን ንኽረኽባን የኽእለን።ኣብ ክፍሊ-ምሕራስ(Kreißsaal) ኩሉ ጊዜ ብዙሓት ዝተመደበ ኣሕርስቲ ይሰርሓ። እንተወሓደ ሓደ ክኢላ ሓኪምን ሓደ ተሓጋጋዚ ሓኪምን ከኣ መዓልትን ለይትን ኣብኡ ይርከቡ።

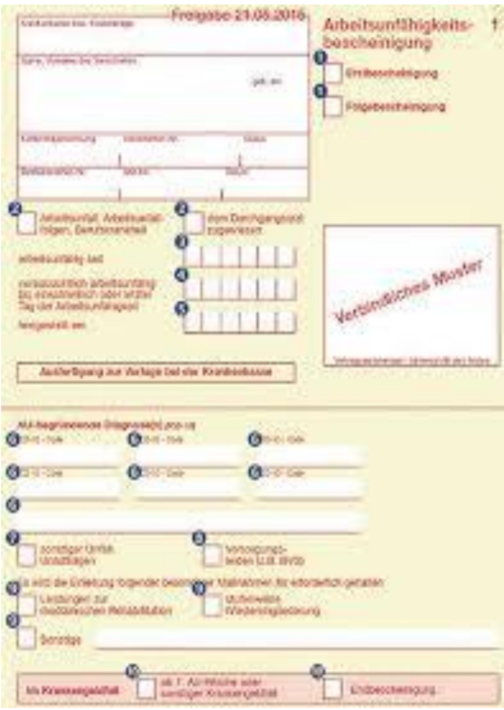
ክፍሊ-መሕረሲ

ተለፎን ሰዓታት ምዝርራብ ኣሕረስቲ: 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 **Arbeitsunfähigkeits-bescheinigung** 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.



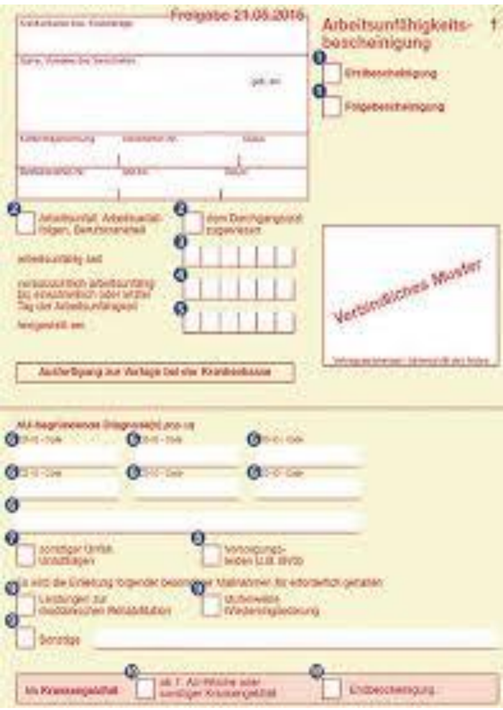
Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung

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.

ሓበሬታ ምሕማም

እንተደኣ ንስኹም ትሰርሑ ኮይንኩም እሞ ሓሚምኩም፣ በዚ ምኽንያት እዚ ከኣ ክትሰርሑ ዘይትኽእሉ እንተኾይንኩም፣ ንስኹም ንወሃቢ ስራሕኩም ክትሕብርዎ ኣለኩም፣ ከምኡ ከኣ ናብ ሓኪም ክትከዱ ኣለኩም።.

ብመሰረቱ ካብ እቲ 3ይ መዓልቲ ምህማምኩም ሓደ **ምስራሕ ዘይምኽኣል መረጋገጺ (Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung)** ካብ ሓኪምኩም ከድሊየኩም ኢዩ። ኣብቲ መረጋገጺ ካብ መኣስ ክሳብ መኣስ ክትሰርሑ ከምዘይትኽእሉ ተነቢሩ ኣሎ። እዚ መረጋገጺ እንተደንጎየ ኣብ 3የ መዓልቲ ድሕሪ ምጅማር ናይ እቲ ሕማም ንወሃብ ስራሕኩምን ንናትኩም መድሕን-ጥዕና ክወሃብ ኣለዎ።


Freigabe 21.05.2016
Arbeitsunfähigkeits-
bescheinigung
Erstbescheinigung
Folgebescheinigung
Verbindliches Muster

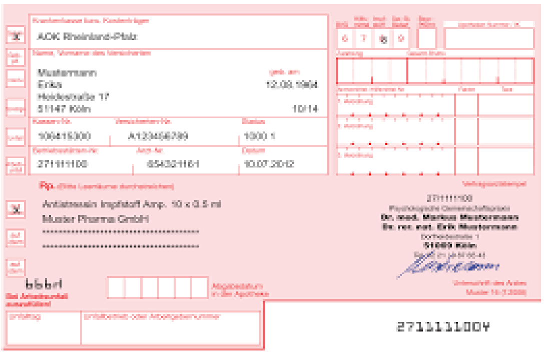
ናይ ምስራሕ ዘይምኽኣል መረጋገጺ

ድሮ 2019 እቲ ኤለክትሮኒካዊ ናይ ምስራሕ ዘይምኽኣል መረጋገጺ ብሕጊ ተወሲኑ። ካብ 1. ጥሪ 2022 ኣትሒዞም ሰራሕተኛታትን ወሃብቲ ስራሕን ብዲጂታል ኣገባብ ብዛዕባ ምጅማርን ንውሓት ናይ ምስራሕ ዘይምኽኣል ክሕበሩ ክኽእሉ ክግበር ኢዩ።እቲ መድሕን ጥዕና ነቶም ናይ ዘይምስራሕ ምኽኣል ሓበሬታታት ክርከብ ከምዝኽእል ጌሩ ከቕርቦ ኣለዎ። ሰራሕተኛታት ንወሃቢት ስርሖም ወይ ንወሃቢ ስርሖም ብዛዕባ ምስራሕ ዘይምኽኣል ክሕብርዎ ከለዉ፣ ወሃብቲ ስራሕ ነቶም ሓበሬታታት ካብቲ መድሕን ጥዕና ኣቲዮም ክረኽብዎ ይፍቀደሎም ኢዩ።

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
መአዘዚ ኣፋውስ

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.

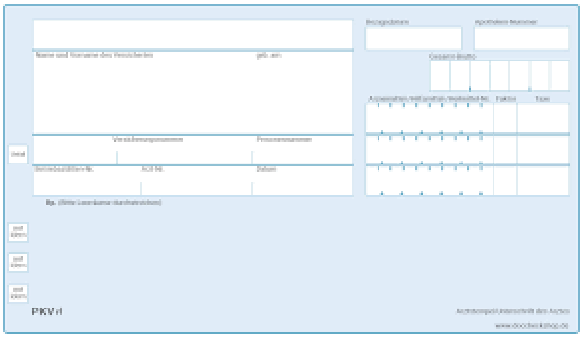
Vorsorgeuntersuchungen

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.

ኣፋውስ

ሓኪምኩም ዝኣዘዘልኩም ኣፋውስ፣ ነቲ ናይ ሓኪም ወረቐት ብምርኣይ ካብ ሓደ ፋርማሲ ክትወስዱዎ ትኽእሉ ኢኹም። በመሰረቱ ነቲ ናይ ጥዕና-መድሕን መአዘዚ ኣፋውስ ብዝምልከት**(Kassenrezept)**፣ ናትኩም እጃም ካብ 5 ኦይሮ ክሳብ 10 ኦይሮ ንነፍስ ወከፍ መድሃኒት ክትከፍሉ ኣለኩም። ነቲ ናትኩም ፋርማሲስት እጃም ዘይክፈሎም መድሃኒታት እንተለዎ ሕተትዎ። በዚ ኣቢልኩም ከኣ ገንዘብ ካብ ምኽፋል ትድሕኑ።

እቲ ናይ ጥዕና-መድሕን ንሓደሓደ ኣፋውስ ገንዘብ ኣይከፍለልኩምን ኢዩ። ኮይኑ ግን ሓኪምኩም ግድነት እቲ ፈውሲ የድልየኩም ኢዩ እብተኢሉ፣ ንሱ ንዓኹም ሓደ ግላዊ መኣዘዚ ኣፋውስ ክህበኩም ኢዩ። ነቶም ናይ ብግላዊ መኣዘዚ ኣፋውስን **(Privatrezept)** ብዘይ መኣዘዚ ኣፋውስ ዝእዘዙልኩምን መድሃኒታት፣ ባዕልኹም ክትገዝኡዎም ኣለኩም። እቶም ፋርማሲታት ነቶም ዋጋታት ባዕሎም ክትምንዎም ይኽእሉ ኢዮም። ስለዚ ዋጋታት ምንጽጻር የዋጽእ ኢዩ።



Privatrezept

ውልቃዊ መአዘዚ ኣፋውስ

ህጻናት ክሳብ ምውዳእ መበል 18 ዓመቶም ካብ ተውሳኺ ገንዘብ ንመኣዘዚ ኣፋውስ ካብ ምኽፋል ነጻ ኢዮም። እንተደኣ ነፍሰ-ጾራት ብምኽንያት ቃንዛታት ጥንሲ ወይ ከኣ ብምትሕሓዝ ምስ ሕርሲ ፈውሲ ኣድሊዩወን፣ ንሳተን እውን ንእቲ ተዋሳኺ ገንዘብ ካብ ምኽፋል ነጻ ኢየን።ምኽፋል

ናይ ጥንቀቓ መርመራታት

ወላ እኳ ጥዕና ይስምዓኩም እንተሎ፣ ብቐጻልነት ናብ እቶም ናይ ጥንቀቓ መርመራታት ክትከዱ ኣለኩም። ናይ ጥንቀቓ መርመራታትን ኣድለይቲ ክታበታትን ብነጻ ኢዮም ዝካየድልኩም፣ ነቶም ናይዚኦም ወጻኢታት ናትኩም መድሕን ጥዕና ይስከሞ።

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,
https://www.kreis-bergstrasse.de/aktuelles-veroeffentlichungen/corona/
Hessen:
https://www.hessen.de/Handeln/Corona-in-Hessen

ተላባዒ ሕማም

ሓደ ተላባዒ ሕማም፣ሓደ ዓለም ለኻዊ ሕማም ተለገብ ኢዩ። ሓደ ናብ ምሉእ ዓለም ዝዝርጋሕን ንብዙሓት ሰባት ክሕምምን ዝኽእል ቫይረስ።

ሕማም-ተላባዕ ኮሮና

እቲ ሕማም ኢንፈክሽን ኮቪድ-19 ብ ናይ ኮሮና ቫይረስ ዛርስ-ኮቭ-2 ኣቢሉ ዝነቅል ኢዩ። እቲ ኪደት ሕማም ኣብ እዋን ኮቪድ-19 ኣዚዩ ዝተፈላለየ ክኸውን ይኽእል ኢዩ። ኣብ ከበድቲ ኪደታት ናይ ምትንፋስ ሕጽረትን ናይ ሳንቡእ ካብ ምስራሕደው ምባልን ክስዕብ ኣኽእል ኢዩ። ብዕድመ ዝደፍኡ ሰባትን ድሮ ሕማማት ዘለዎም ሰባትን ብዙሕ እዋን ከቢድ ኪደት የጋጥሞም።

እቲ ቫይረስ ብቐዳምነት ብንጣር-ፈሳሲ ኢዩ ዝመሓላለፍ ኢዩ - ማለት ኣብ እዋን ምዝራብ፣ እንጥዕሸው ምባል ወይ ከኣ ምስዓል - ከምኡ ከኣ ኣብ ትሑት ርሕቀት ናብ ካልኦት ሰባትን። ብዘይ ምጥንቃቕ እቲ ቫይረስ ኣዚዩ ቀልጢፉ ክዝርጋሕ ይኽእል። ንነብስኹምን ንካልኦትን እዚ ሕማም ንከይላገበኩም፣ እቶም ርሕመ-መምርሒታት ዝበሃሉ የገልግሉ:

- ርሕቐት ምሕላው,
- ሕግታት ጽሬት ምኽታል (ኢእዳው ምሕጻብ፣ ገጽካ ዘይምትንካፍ)፣
- መሸፈኒ ገጽን ኣፍንጫን ምጥቃም.

ናይ ጉንፋዕ ምልክታት ብስዝህልወኩም፣ ዝሓሸ ኣብ ገዛ ኮፍ ምባል ኢዩ። ሕቶታት ምስዝህልውኹም፣ ብተለፎን ቁጽሪ 116 117 ንሓኻይም ወይ ከኣ ነቲ ዝምልከቶ ናይ ጥዕና ቤት ጽሕፈት ናይ ከባቢ በርግሽትራሰ ክትውከሱ ትኽእሉ ኢኹም። ኣብ ናይ ኢንተርነት ገጽ ናይ ከተማ ፌርንሃይም ብዛዕባ ሓደሽቲ መምርሒታትን ምሕጻራትን ሓበሬታ ረኣዩ

https://www.viernheim.de/rathaus-politik/veroeffentlichungen/corona.html,

https://www.kreis-bergstrasse.de/aktuelles-veroeffentlichungen/corona/

ሄሰን:

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)
ናይ ኣደ-ፓስ (ገበር)

መርመራታት-ጥዕና

ንስኹም ካብ መበል 35 ዓመት ዕድመ ኣብ ሰሰለስተ ዓመት ብናይ ገዛ-ሓኪምኩም ናይ ልቢ-ዙረት-ደም፣ ኩሊትን ሕማማት ምቅያር መግቢ ኣብ ውሽጥና ክትምርመሩ ኣለኩም። በዚ ኣቢሎም ከኣ ንኣብነት ናይ ደም-ጸቅጢ ወይ ሕማም ሽኮር (ዲያበተስ መሊቱስ) ብኣጋ ንክልለዩን ሕክምና ክግበረሎምን ይከኣል።

ሕማም መንሽሮ ብኣጋ ምልላይ

ደቂ-ኣንስትዮ ካብ 2 ዓመት ንላዕሊን ደቂ-ተባዕትዮ ካብ 45. ዓመት ንላዕልን ሓንሳብ ኣብ ዓመት ናይ ሕማም መንሽሮ ብኣጋ ምልላይ መርመራ ክከኣይዱ ይኽእሉ ኢዮም። ብዙሓት ዓይነታት ሕማም መንሽሮ ኣብዚ እዋን ክሓውዩ ይኽእሉ ኢዮም፣ ግን ብኣጋ ተተረኺቦብን ሕክምና ተተገይርሎምን ጥራሕ ኢዩ። በጃኹም ሕሰብሉ: **ብኣጋ ሕማም ምልላይ ነቶም ናይ ምሕዋይ ዕድላት ኣዚዩ ከልዕሎም ይኽእል ኢዩ!**

ጥንሲ

ነፍሰ-ጾራት ካብ ምጅማር ጥንሲ ኣትሒዘን ብቐጻልነት ናብ ሓኪም ደቂ-ኣንስትዮ ክኸዳ ኣለወን።ካብ እቲ ሓኪም ናይ ኣደ-ፓስ **(Mutterpass)** ይወሃበን፣ ኣብ እቲ ፓስ ኩሎም እቶም ምስ ጥንሲ ዝተሓሓዙ ኣድለይቲ ሓበሬታታት ክምዝገቡ ኢዮም።

ነፍሰ-ጾር ደቂ-ኣንስትዮ ነዚ ናይ ኣደ-ፓስ ኩሉጊዜ ምስአን ክሕዝኦ ኣለወን፣ ምእንቲ ንዐአንን ነቲ ዝውለድ ህጻንን ኣብ ህጹጽ እዋን ዝሓሸ ሓገዝ ክወሃበን ክከኣል። እቲ ናይ ኣደ-ፓስ ኩሉጊዜ ናብ ሓኪም፣ ሆስፒታል ወይ ሓኪም ስኒ ኣብ ዝኸዳሉ እዋን ከቕርብኦ ኣለወን። ምኽንያቱ ከኣ ንነፍሰ-ጾራት ብዙሓት ኣፋውስ ክወሃብወን ኣይከኣሉን ኢዮምን ገለ መርመራታት ከኣ ክካየዱለን ኣይክእሉን ኢዮም።

Mutterpass (Innenblatt mit Untersuchungsdaten)
ናይ ኣደ-ፓስ (ውሽጣዊ ገጽ ምስ ሓበሬታታት መርመራ)

Kindervorsorge

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

Kindervorsorgeheft

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

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.

መርመራ-ጥንቃቐ ንህጻናት

ኣብ እዋን ምውላድ ናይ ሓደ ህጻን ሓደ ደብተር መርመራ-ህጻናት ክወሃበኩም ኢዩ። ኣብኡ ኩሎም ናይ ህጻናትን መንእሰያትን መርመራታት ክሳብ 14 ዓመቶም ተመዝጊቦም ይርከቡ።:

መርመራ	**ዕድመ ህጻን/ቆልዓ**
U1	ህጻን ትውልድ ምስ ኣበለ
U2	3-10 መዓልቲ
U3	4-5 ሰሙናት
U4	3-4 ኣዋርሕ
U5	6-7 ኣዋርሕ
U6	10-12 ኣዋርሕ
U7	21-24 ኣዋርሕ
U7a	34-36 ኣዋርሕ
U8	46-48 ኣዋርሕ
U9	60-64 ኣዋርሕ
J1	13-14 ዓመት

ደብተር መደብ መርመራ ህጻናት

እቶም ናይ መድሕን ጥዕና ትካላት ንእቲ ህጻን ኣብ እቲ ክሊኒክ-ሕርሲ ወይ ኣብ እንዳ ሃኪም ንዝግበር ናይ ምስማዕ መርመራ ወጻኢ ክኸፍልዎ ኢዮም።
ነቶም ህጻናት ሒዝኩምዎም ናብ **ናይ ጥንቃቐ መርመራታት (Vorsorgeuntersuchungen).** ክትከዱ ብጣዕሚ ኣድላዪ ኢዩ። በዚ ኣቢሎም ናይ ጥዕና ጸገማት ብኣጋ ክልለዩ ይኽእሉ ኢዮም።ኣብ ሄሰን ነቲ ኣብ ናይ ህጻናት ቆልዑ ዝተመደበ ቆጸራታት ምኻድ ግድን ኢዩ። እቶም ንደቆም ኣብ እቶም ናይ ጥንቃቐ መርመራታት ክሳተፉ ዘይገብሩ፣ ብተወሳኺ ብፍሉይ ክዕደሙ ኢዮም (ማእከል መርመራ ጥንቃቐ)።እንተደኣ እቶም ወለዲ ነቲ ዕድመ ኣኽቢሮም ዘይተረኺቦም፣ ቤት ጽሕፈት መንእሰያት ናይ እቲ ዝምልከቶ ከባቢ ዞብ ይሕበር።
ብምኽታብ (Impfungen) ኣቢልኩም ነቶም ህጻናት ካብ ከበድቲ ዝኾኑ ሕማማት ከተድሕንዎም ትኽእሉ ኢኹም።እንተደኣ ጎድናዊ ሳዕቤናት ከይህልዉ ትፈርሑ ኮይንኩም፣ ብዛዕባ እዚ ጉዳይ ምስ ናይ ህጻናት ሓኪምኩም ተዘራረብሉ።
ካብ 1. መጋቢት 2020 ኣትሒዙ ኣብ ሃገር ጀርመን ናይ **ንፍዮ-ክታበት ግድን** ኢዩ። እዚ ማለት፣ ዘይተኸትቡ ቆልዑ ናይ መዋዕለ-ህጻናት ወይ መከናኸኒ-ቆልዑት ካብ ምእታው ክልኩላት ይኽእሉ ኢዮም ማለት ኢዩ። ኣብ ልዕሊ እቶም ተመሃሮ ደቆም ዘይተኸትቡ ወለዲ ናይ መቕጻዕቲ ገንዘብ ክብየን ይኽእል ኢዩ።. ተወሳኺ ሓበሬታታት ኣብዚ
ትረኽቡhttps://kultusministerium.hessen.de/masernschutz,
https://www.masernschutz.de/materialien/materialien-in-anderen-sprachen.html

እቶም ናይ ጥዕና መርመራታት ጥንቃቐን ክታበታትን ገንዘብ ኣይክፈሉምን ኢዩ።

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

ውላድ ንዝጽበዩ ወለዲ: ካብ መበገስታ ምስ ጥዕናን ኣካላዊ ብቕዓትን

ሓበሬታ	እንታይ ክገብር እኽእል?
ህጻናት ንጹህ ኣየር የድልዮም	ከባቢ ናይ ህጻናት ካብ ሽጋራ ነጻ ግበርዎ
ምስ ህጻን ዓኒ ንዓይኒ ምጥምማት ኣገዳሲ ኢዩ	ህጻን ብዓረብያ ህጻናት ከተዘውርዎ ከለኹም ኣብ ክንዲ ኣብ ሞባይልኩም ምርኣይ፣ ነቲ ህጻን ምጥማት
ነኣሽቱ ቆልዑ ሞባልይ ኣየድልዮምን ኢዩ።	ንነኣሽቱ ቆልዑ ነታ ሞባልይኩም ክጻወቱላ ኢልኩም ኣይትሃብዎም; ህጻናት ምሰኹም እንከለዉ፣ ነታ ሞባልይኩም ብዝተኻእለ መጠን ብቅሑድ ጥራሕ ተጠቀሙላ
ጡብ ኣደ ዝረኸቡ ቆልዑ ዝያዳ ጥዕና ኣለዎም	እንተተኻኢሉ 6 ኣዋርሕ ብምሉእ እጥብቡኦም
ካልእ መግብታት ዘየድልዩ መወሰኽታታት ዝሓዙ ኢዮም	እንተደኣ ውላድክን ጡብ ኣደ ክወሃቦ ዘይከኣል ኮይኑ፣ ሓሩጭ-ጸባ ናይ ታኒካ ሃብኦ
ናይ ኣለርጂ ሓደጋ ምጉዳል	ጥሑን መግቢ እንተተኻኢሉ ደሕሪ 6 ኣዋርሕ ምጅማር, ባዕልኻ ምክሻን ዝሓሸ ኢዩ
ኣብ ናይ ህጻናት መግቢ ብዙሕ እዋን ሽኮራዊ ነገር ኣለዎምን ሕቱም መግቢ ከኣ ሕሉፍ ካሎሪ ኣለዎን።	ባዕልኻ ምኽሻንን ሓቢርካ ኣብ መኣዲ ምብላዕን
ሽኮራዊ መስተ የርጉድ ኢዩ	ማይ እቲ ዝበለጸ መርወዪ ጽምኢ ኢዩ
ህጻናት ምሕዝነታውን ኣበረታታዕን ሃዋህው የድልዮም	ብዙሕ ሞጎሰን ሽልማትን ምስ ፍቕርን ናይ ሓብር ጊዜን፣ ብካራመለ ኣይፋልን
ኣብ ዘንቢል-ቆልዓን/ኣብ ኮፍ መበሊ ማኪናን ቆልዓ ኣይንቀሳቐስን ኢዩ	ንህጻናት ክንቀሳቐስሉ ዝኽእሉ ዕድል ምሃብ
ብዘይ እግሪ ዘኺዱ መሳርሒታት ንሂወት ሓደገኛ ኢዮም	እቲ ቆልዓ ብንቑሑ እንከሎ ብኸብዱ ምድቃስ
ስፖርትን ምንቅስቓስን ምዕባለ ኣካልን ጽቡቕ ንምህላውን ናይ ወለድን ህጻንን ይሕግዙ	ሓቢርካ ብቐጻሊ ምስ ህጻናት ስፖርት ምስራሕ
ኣብ መዓልታዊ ናብራ ዝኾነ ዕድል ንምንቅስቓስ ምጥቃም	ብእግሪ ምኻድ ኣብ ክንዲ ብመኪና፣ ምኻድ ኣብ ክንዲ ደው ምባል፣ ብሽግለታ ኣብ ክንዲ መኪና፣ ኣስካላ ኣብ ክንዲ ሊፍት
ስትረስ ንህጻናትን ንዓበይትን ጎዳኢ ኢዩ; ተለቪዥን ዕረፍቲ ኣይኮነን	ጊዜን ህድኣትን ንጸወታን ምዝንጋዕን

ኣብ ናይ © ፓደርቦርን ምክልኻል ሕሉፍ ርጉድን መፍትሒታትን ፓፒ (PAPI)፣ 2007; ክፍሊ ስፖርትን ጥዕናን፣ ዩኒቨርሲቲ ፓደርቦርን

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.

ሓኪም ስኒ

ዓበይቲ እንተወሓደ ሓደ ጊዜ ኣብ ዓመት፣ ህጻናት ኣብ መንጎ 6ን 17ን ዓመት ከኣ ክልተ ጊዜ ኣብ ዓመት ናብ ሓኪም ስኒ ክኸዱ ኣለዎም - ወላ እኳ ዝኾነ ስግር እንተዘየብሎም. እቶም ቀጸልቲ መርመራታት ኣብ ሓደ ናይ **ሞቕሺሽ-ደብተር (Bonusheft)** ይምዝገቡን ናብ እቲ መድሕን ጥ ዕና ክቐርቡን ኣለዎም፣ **ንስኹም መተካእታ ስኒ (Zahnersatz)** (ዘውዲ-ስኒ፣ ድልድል-ስኒ ወዘተ) ምስዘድልይኹም. እቲ መድሕን ጥ ዕና 50% ናይ እቲ ዝተወሰነ ዋጋ ይመልስ ኢዩ.

እቲ ተመላሲ ገንዘብ ክል ዕል ይኽ እል ኢዩ፣ እቶም በቐጽሊ ዝካየዱ ናይ ስኒ መርመራታት መረጋጋጺ እንተቐሪቡሎም (ናይ ሞቕሺሽ ደብተር)

ነቲ **መተካእታ ስኒ (Zahnersatz)** ሓደ ተወሳኺ ኢንሹራንስ ክግበረሉ ይከኣል ኢዩ. ነዚ ኣብ እቲ ናትኩም ሕጋዊ መድሕን ጥዕና ወይ ከኣ ኣብ ሓደ ውልቃዊ ትካል ኢንሹራንስ ኮንትራት ክትገብርሉ ትኽእሉ ኢኹም

ንህጻናትን መንእሰያትን ካብ 6 ክሳብ 18 ዓመት ኣብ እቲ እንዳ ሓኪም ስኒ ሓደ ገንዘብ ዘይክፈሎ ናይ **ውልቀ ኣቒደምካ ምክንኻን (Individualprophylaxe)** ክግበረልኩም ይከኣል ኢዩ.እዚ ብዘየካ ሓደ ብጣዕሚ ብደንቢ ዝካየድ ምጽራይ ስኒ፣ ሓበሬታታት ብዛዕባ ቅኑ ዕ ኣጸራርያን ፍሎራይድ ምሃብ ንኣስናንን. ብዘየካ እዚ ንምክልኻል ምንኳል ስኒ እቶም ተሪፎም ዘለዉ ኣስናን ዳሕረዋ መንጋግ ይሕተሙ.

ከም ኩሉ ጊዜ ናብ ሓኪም ስኒ ምኻድ ከኣ ኣገዳሲ ዝኾነ ከኣ እቲ ናይ ኣፍ ብጽሬት ምሓዝ ኢዩ፣ ብፍላይ ከኣ ኩሉ ጊዜ ኣስናን ምጽራይ. ብዛዕባ እቲ ቅኑዕ ኣጸራርያ ኣስናን እቲ ሓኪም ስንኹም ክሕብረኩም ይኽእል ኢዩ.

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.

ምድዋል ኣብ ህጹጽ ኩነታት

ኣብ እዋን ሓደጋ ወይ ህጹጽ ኩነታት፣ በጃኹም ናብ እቲ ናይ **ህጹጽ ኩነታት ተለፎን 112 (Notruf 112).**) ደውሉ።

ነቑጣ /ተለፎን ንሓደጋ ህጹጽ ኩነታት ናይ ምስማም

ናይ ምስማም ሓደጋ ምስ ዘጋጥም፣ በጃኹም ናብ እቲ ማእከል ምቁጽጻር ሓደጋ ምስማም ማይንዝ ተለፎን ህጹጽ ኩነታት **06131-19240** ደውሉ። እዚ ነጻ ዝኾነ ናይ ህጹጽ ኩነታትን ናይ ሓበሬታን ኣገልግሎት መዓልትን ለይትን ክትረኽብዎ ትኽእሉ ኢኹም።

ንስኹም ነዞም ዝስዕቡ ሓበሬታታት ክትህቡ ኣለኩም:

- **ኣበይ** ኢዩ ኣጋጢሙ?
- **እንታይ** ኢዩ ኣጋጢሙ?
- **ክንደይ** ዝተጎድኡ/ዝሓመሙ ሰባት ኣለዉ?
- **እንታይ** ዓይነት መጉዳእትታት/ሕማማት ኣለዉ?
- **ተጸበዩ** ን ዝስዕቡ ሕቶታት።

ነቲ ናይ ህጹጽ **ኩነታት ተለፎን 110 ክትድውሉ ከለኹም (Notrufnummer 110**) ፖሊስ ነቲ ስልኪ ክቕበለኩም ኢዩ፣ ፖሊስ ከኣ ነቶም ናይ ህጹጽ ኩነታት ኣገልግሎታት ክሕብርዎም ኢዮም።

እቶም ቁጽርታት 110 ን 112 ን ካብ ዝኾነ ተለፎን ክድወሉ ይከኣሉ ኢዮም። ዝኾነ ተወሳኺ መሕለፊ ቁጽሪ ኣየድልየኩም ኢዩን ነዞም ቁጽርታት ከኣ ዋላ ሓይሊ ኤልክትሪክ እንተዘየሎ ክትድውሉ ትኽእሉ ኢኹም።

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

ኣገልግሎታት ህጹጽ ኩነታትን እዋን ሓደጋን

ፖሊስ	110
መጥፍኢ-ሓዊ	112
ኣገልግሎት ምድሓን	112
ነቑጣ ደገፍ በርግሽትራሰ መጎዓዓዚ ሕሙማት፣ ህጹጽ ኣገልግሎት ፋርማሲ፣ ህጹጽ ኣገልግሎት ሕክምና ስኒን ካልኦትን	06252-19222
ቁጽሪ-ተለፎን ሓደጋ ምስማም	06131-19240
ቁጽሪ-ተለፎን-ህጹጽ-ሓገዝ-ሓኪም ኣብ ምሉእ-ጀርመን	116 117

STADT
VIERNHEIM

GLEICHSTELLUNGSBEAUFTRAGTE

LERNMOBIL

INTEGRATION
DURCH BILDUNG