

STADT
VIERNHEIM



Gesundheitswegweiser Viernheim

راهنمای سلامت و بهداشت



Deutsch – Farsi

آلمانی – فارسی

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

این بروشور به زبان های مختلف ترجمه شده است. شما همچنین می توانید آنها را در آدرس های زیر پیدا کنید

www.viernheim.de
www.lernmobil-viernheim.de

Impressum

Redaktion/Herausgeberin

Magistrat der Stadt Viernheim
Gleichstellungsbeauftragte
Kettelerstr. 3
68519 Viernheim

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

محتویات

Krankenversicherung	4,6
	5,7 بیمه درمانی
Arztbesuch	8
	9 مراجعه به پزشک
Krankenhaus	10
	11 بیمارستان
Notfallversorgung	10
	11 مراقبتهای اورژانسی
Krankenhaus Viernheim / Kreiskrankenhaus Bergstraße	12
	13 بیمارستان فیرنهایم / کلینیک منطقه ای برگ اشتراسه
Krankmeldung	14
	15 گواهی بیماری
Medikamente	16
	17 داروها
Vorsorgeuntersuchungen	16
	17 معاینات برای پیشگیری
Pandemien	18
Corona Pandemie	18
	19 پاندمی چیپست
	19 پاندمی کرونا
Gesundheits-Check-Up	20
	21 کنترل سلامتی
Krebsfrüherkennung	20
	21 تشخیص به موقع سرطان
Schwangerschaft	20
	21 بارداری
Kindervorsorge	22
	23 پیشگیری از بیماری برای کودکان
Für werdende Eltern: Gesund und fit von Anfang an	24
	25 برای والدین آینده: از ابتدا سالم و متناسب
Zahnarzt	26
	27 دندانپزشک
Notruf	28
	29 تماس اضطراری
Notfall- und Bereitschaftsdienste	30
	31 خدمات برای مواقع اورژانسی و آماده باش

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

Krankenversicherung

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

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

Der Arzt rechnet dann direkt mit der Krankenversicherung ab.



Muster einer Gesundheitskarte
(Vorderseite)

نمونه کارت سلامتی (صفحه رویی)

راهنمای سلامتی شامل اطلاعات به روز در مورد مراقبت های بهداشتی در آلمان، معاینات مهم پیشگیری و رفتار در مواقع اضطراری است .

بیمه درمانی

در آلمان بیمه درمان اجباری و انتخاب رایگان بیمه درمانی وجود دارد. کارمندان معمولاً در یک شرکت بیمه درمانی قانونی بیمه می شوند یا در صورت بالا بودن درآمد آنها می توانند بیمه درمانی خصوصی را انتخاب کنند. ذینفعان مزایای بیکاری یک و دو و همچنین کمکهای اجتماعی بطور کلی از طریق بیمه درمانی قبلی خود بیمه می شوند. میزان سهم بیمه درمانی قانونی به میزان درآمد و میزان سهم کلی بیمه درمانی شما بستگی دارد. همسرانی که شاغل نیستند و فرزندی که زیر 25 سال سن دارند نیز می توانند در شرایط قانونی خاص در بیمه سلامت قانونی بیمه شوند .

هر یک از اعضای خانواده کارت بیمه درمانی (**Gesundheitskarte**) خود را دریافت می کنند. اطلاعات شخصی مانند نام ، تاریخ تولد ، شماره بیمه در کارت شما ذخیره شده و اگر موافق باشید ، داده های سلامتی شما نیز به عنوان مثال : گروه خونی ، آلرژی ، بیماری های مزمن ذخیره می شود . وقتی برای اولین بار در یک فصل از سال به پزشک مراجعه می کنید ، باید کارت بهداشتی ارائه شود .



پزشک مستقیماً با بیمه سلامتی تصفیه حساب می کند.

Muster einer Gesundheitskarte (Rückseite)

نمونه کارت سلامتی
(صفحه پشتی)

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**.

بیمه درمانی

علاوه بر مراجعه به پزشک و اقامت در بیمارستان ، بیمه خدمات درمانی هزینه های تجویز دارویی ، پروتز ، معاینات پیشگیری ، درمان های پزشکی و درمان را نیز در بر می گیرد.

برای اکثر مزایای نقدی ، شما باید سهم خود (**Eigenanteil**) را از 10٪ (حداقل 5 یورو ، حداکثر 10 یورو) پرداخت کنید. برای اقامت در بیمارستان 10 یورو برای حداکثر 28 روز در سال پرداخت می شود ، کودکان و نوجوانان تا 18 سال معاف هستند.

کودکان و نوجوانان زیر 18 سال نیز از پرداخت هزینه های اضافی برای داروهای تجویزی و کمک ها (مثلاً سمعک) معاف هستند. برای کودکان و نوجوانان زیر 18 سال مبلغ قیمت قرارداد ، لنزهای عینک پرداخت می شود ، برای کودکان تا 14 سال حتی با نسخه غیر قابل تغییر (به عنوان مثال عینک ورزشی برای ورزش مدرسه).

اگر به طور جدی از سلامتی خود مراقبت کنید ، از برخی شرکتهای بیمه درمانی جایزه (**Bonus**) دریافت می کنید.

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).

مراجعه به پزشک

به عنوان یک بیمار ، شما می توانید پزشک خود را انتخاب کرده و بعد از سه ماه تغییر دهید. با این وجود توصیه می شود پزشک دائمی خانواده (**Hausarzt**) داشته باشید. این معمولاً یک پزشک عمومی یا متخصص داخلی است ، برای کودکان نیز یک متخصص کودکان. پزشک خانواده اولین تشخیص را انجام می دهد. وی سابقه پزشکی شما را می داند و در صورت لزوم می تواند شما را به یک متخصص ارجاع دهد.

ایشان برای این کار یک برگه انتقال به شما می دهد . (**Überweisungsschein**)



نامه ارجاع

قبل از مراجعه به پزشک قرار ملاقات بگذارید و اگر نمی توانید به پزشک مراجعه کنید ، قرار ملاقات را لغو کنید.

مهم:

- کارت بیمه (**Gesundheitskarte**) هنگام مراجعه به پزشک ، مراجعه به دندانپزشک یا در بیمارستان
- فرم انتقال (**Überweisungsschein**) برای متخصص
- پاسپورت مادر (**Mutterpass**) در دوران بارداری
- دفترچه واکسیناسیون (**Impfbuch**) و دفترچه پیشگیری از بیماریها (**Vorsorgeheft**) در زمان مراجعه به پزشک متخصص اطفال

اگر به دنبال پزشک معالج هستید که علاوه بر زبان آلمانی ، به زبان دیگری نیز صحبت کند ، لطفاً به بروشور "پزشک / داروساز من به چه زبان دیگری صحبت می کند" نگاهی بیندازید. (پایگاه پرستاری در منطقه کرایز برگ اشتراسه) (**Pflegestützpunkt Kreis Bergstraße**)

Krankenhaus

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

Einweisungsbogen für die stationäre Aufnahme in ein Krankenhaus. Der Bogen ist in zwei Hauptbereiche unterteilt. Der obere Bereich enthält persönliche Daten des Patienten (Name, Geburtsdatum, Geburtsort, Matrikelnummer, Versicherungsnummer) und die Angabe des behandelnden Arztes (Name, Adresse, Telefonnummer). Es gibt auch Felder für die Art der Aufnahme (ambulante, stationäre) und die Art der Behandlung (kurzstationäre, langstationäre). Der untere Bereich ist für die ärztliche Einweisung vorgesehen und enthält Felder für die Diagnose, die geplante Operation oder Untersuchung, die geplante Dauer der Aufnahme, die geplante Aufnahmezeit, die geplante Aufnahmeart (ambulante, stationäre) und die geplante Aufnahmeart (ambulante, stationäre). Ein roter Stempel mit der Aufschrift 'Verbindliches Muster' ist auf dem Bogen 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**.

بیمارستان

به عنوان یک بیمار ، شما می توانید بیمارستانی را که می خواهید در آن معالجه شوید، انتخاب کنید. شما از پزشک خانواده یا پزشک معالج شما برای معالجه بیمارستان (بستری در بیمارستان) پذیرش نامه (Einweisung) دریافت خواهید کرد.

Das Bild zeigt ein Formular für die Einweisung in ein Krankenhaus. Es ist in zwei Hauptbereiche unterteilt: 'Patientendaten' und 'Ärztliche Beurteilung'. Die Patientendaten umfassen Name, Geburtsdatum, Adresse und Telefonnummer. Die ärztliche Beurteilung enthält Felder für die Krankheitsgeschichte (Anamnese), die Diagnose und den Behandlungsplan. Ein rotes Feld mit der Aufschrift 'Verbindliches Muster' ist ebenfalls sichtbar.

پذیرش نامه

بیمه درمانی شما تمام هزینه های مربوط به اقامت و معالجه در بیمارستان را شامل می شود. به عنوان یک بیمار سهم شخصی خود (Eigenanteil) 10 یورو در روز به مدت حداکثر 28 روز در سال پرداخت می کنید.

خدمات اورژانسی

در مواقع اورژانسی شما در بیمارستان های تخصصی 24 ساعته خدمات پزشکی برای زمان اضطراری (Notfallversorgung) دریافت می کنید.

Krankenhaus Viernheim / Kreiskrankenhaus Bergstraße

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

St. Josef Krankenhaus Viernheim (Seergartenstr. 4)

Tel.: 06204-7030

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

Kreiskrankenhaus Bergstraße (Viernheimer Str. 2, Heppenheim)

Tel.: 06252-7010

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

Geburtshilfe:

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

Kreißsaal

Hebammensprechstunde Tel.: 06252-701290

بیمارستان فیرنهایم / کلینیک منطقه ای برگ اشتراسه

بیمارستان فیرنهایم و بیمارستان منطقه Bergstraße در Heppenheim خدمات درمانی را در مناطق زیر ارائه می دهند:

بیمارستان سنت جوزف فیرنهایم (Seegartenstrasse 4)

تلفن: 06204-7030

جراحی زیبایی بینی ، زنان و زایمان ، رادیولوژی ، فیزیولوژی ، جراحی عمومی ، جراحی احشایی ، ارتوپدی ، جراحی ستون فقرات ، جراحی دهان ، فک و صورت و صورت (MKG) ، طب داخلی ، مراقبت های ویژه بین رشته ای ، بی حسی

بیمارستان منطقه Bergstraße در Heppenheim خیابان 2 Viernheimer

تلفن: 06252-7010

جراحی عروقی- جراحی اندوواسکولار ، جراحی تروما ارتوپدی ، مراقبت های ویژه از بیهوشی ، زنان و زایمان ، رادیولوژی ، تشخیصی + درمانی ، پزشکی داخلی ، بخش گوش ، بینی و گلو

زنان و زایمان :

سیستم ماما در بیمارستان منطقه برگ اشتراسه (Bergstraße) به طور ایده آل اجازه می دهد تا مادران به طور مداوم در دوره های مقدماتی ، هنگام تولد و بعد از بستری در خانه مراقبت کنند. چندین ماما همیشه در اتاق زایمان کار می کنند. حداقل یک متخصص و یک دکتر دستیار در طول شبانه روز در دسترس هستند.

اتاق زایمان

ساعات مشاوره ماما: 06252-701290

گواهی بیماری

اگر شاغل هستید و به دلیل عدم توانایی کار ، بیمار هستید ، باید به کارفرمای خود اطلاع دهید و به پزشک مراجعه کنید.

به عنوان یک قاعده ، از روز سوم بیماری به گواهی عدم توانایی در کار (**Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung**) از پزشک خود نیاز دارید. این می گوید از چه زمانی تا زمانی که احتمالاً نمی توانید کار کنید. این گواهینامه باید حداکثر تا روز سوم تقویم بعد از شروع بیماری ، به کارفرما و ارائه دهنده بیمه درمانی شما ارسال شود.

The image shows a sample of a German 'Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung' (sick leave certificate) form. The form is titled 'Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung' and includes fields for patient name, date of birth, and date of illness. It also has a section for 'Arbeitsunfähigkeit' (incapacity to work) with checkboxes for 'Arbeitsunfähigkeit' and 'Arbeitsunfähigkeit bis einschließlich' (incapacity until). There are also fields for 'Arbeitsunfähigkeit bis einschließlich' and 'Arbeitsunfähigkeit bis einschließlich'.

گواهی عدم توانایی در کار

گواهی الکترونیکی ناتوانی در کار، در اوایل سال 2019 به صورت قانونی تصویب شد. از اول ژانویه 2022 باید کارفرمایان به صورت دیجیتالی ، از شروع و مدت زمان ناتوانی در کار مطلع شوند. بیمه درمانی باید اطلاعات ناتوانی را برای بازبایی در دسترس قرار دهد. اگر کارمندان به کارفرمایان خود گزارش بیماری خود را اعلام کنند ، کارفرمایان می توانند اطلاعات مربوط را از شرکت بیمه درمانی فراخوانی کنند.

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

نسخه بیمه درمانی

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

Vorsorgeuntersuchungen

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

Pandemien

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

Corona-Pandemie

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

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

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

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

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

Hessen:

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

پاندمی چیست

یک پاندمی ویروسی است که در سراسر جهان پخش می شود و می تواند افراد زیادی را بیمار کند.

پاندمی کرونا

بیماری عفونی COVID-19 توسط ویروس کرونا SARS-CoV-2 ایجاد می شود. روند بیماری COVID-19 برای هر بیماری یکسان نیست. این بیماری می تواند در موارد شدید منجر به تنگی نفس و نارسایی ریه شود. افراد مسن و افرادی که بیماری های قبلی دارند اغلب دوره های شدیدی را تجربه می کنند. ویروس در وهله اول از طریق قطرات عفونی - به عنوان مثال هنگام صحبت کردن ، عطسه یا سرفه - و هنگامی که فاصله کم بین افراد وجود دارد ، منتقل می شود. بدون اقدامات ، ویروس خیلی سریع گسترش می یابد. برای پیشگیری از آلودگی خود و دیگران ، اصطلاحاً قوانین AHA اعمال می شود:

- فاصله را حفظ کنید ،
- قوانین بهداشتی را رعایت کنید (دستان خود را بشویید ، صورت خود را لمس نکنید) ،
- ماسک روزمره بزنید.

اگر علائم سرماخوردگی دارید بهتر است در خانه بمانید. اگر سوالی دارید می توانید با پزشکان از طریق شماره 116 یا 117 یا بخش بهداشت مسئول در منطقه Bergstrasse تماس بگیرید. درباره مقررات و محدودیت های جدید در وب سایت شهر Viernheim

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

یا در اینجا

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

Hessen:

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

اطلاعات کسب کنید.

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)

جلد پاسپورت مادر

کنترل سلامتی

از سن 35 سالگی می توانید به پزشک معالج خود هر سه سال یکبار از نظر بیماری های قلبی و عروقی ، کلیوی و متابولیک مراجعه کنید. و به عنوان مثال ، فشار خون بالا یا دیابت (دیابت قند) می تواند زود تشخیص داده و درمان شود.

تشخیص بموقع سرطان

زنان از 20 سالگی و مردان از 45 سالگی می توانند غربالگری سرطان را یک بار در سال انجام دهند. امروزه بسیاری از انواع سرطان قابل درمان هستند ، به شرطی که زود تشخیص داده و تحت درمان قرار بگیرند.

توجه داشته باشید: تشخیص بموقع سرطان شانس درمان را بسیار زیاد میکند!

بارداری

زنان باردار باید از ابتدای بارداری مرتباً به متخصص زنان مراجعه کنند. در آنجا آنها پاسپورت مادری دریافت می کنند که در آن تمام داده های مهم مربوط به بارداری وارد می شوند.

زن باردار همیشه باید پاسپورت مادر را با خود حمل کند تا او و فرزندآموز بتوانند در مواقع اضطراری بهتر کمک کنند. پاسپورت مادر باید هر بار که به پزشک ، بیمارستان یا دندانپزشک مراجعه می کنید نشان داده شود. در حقیقت ، بسیاری از داروها نباید برای زنان باردار تجویز شود و ممکن است برخی معاینات انجام نشود.



Mutterpass (Innenblatt mit Untersuchungsdaten)

پاسپورت مادر (برگه داخلی با داده های معاینه)

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.

پیشگیری از بیماری برای کودکان

هنگام تولد کودک ، دفترچه معاینه کودکان دریافت خواهید کرد. این لیست تمام معاینات کودک و نوجوان تا سن 14 سالگی را ذکر می کند:



دفترچه پیشگیری از بیماری
برای کودکان

سن کودک	عنوان
پس از زایمان	U1
3 الی 10 روزه	U2
4 الی 5 هفته	U3
3 الی 4 ماهه	U4
6 الی 7 ماهه	U5
10 الی 12 ماهه	U6
21 الی 24 ماهه	U7
34 الی 36 ماهه	U7a
46 الی 48 ماهه	U8
60 الی 64 ماهه	U9
13 الی 14 سالگی	J1

شرکت های بیمه درمانی مبلغ غربالگری شنوایی نوزاد در کلینیک زایمان یا مطب پزشک را پرداخت می کنند.

بسیار مهم است که به همراه فرزندان خود برای معاینات (**Vorsorgeuntersuchungen**) بروید. این امر باعث می شود اختلالات سلامتی در مراحل اولیه شناخته شود. حضور در همه قرارها با پزشک متخصص اطفال در هسن الزامی است. والدینی که اجازه نمی دهند فرزندانشان در معاینه های پیشگیرانه شرکت کنند ، مجدداً (مرکز پیشگیری) دعوت می شوند. اگر خانواده های آسیب دیده به دعوت پاسخ ندهند ، مراتب به اداره بهزیستی جوانان منطقه مربوطه گزارش داده می شود.

از طریق واکسیناسیون (**Impfungen**) می توان از کودک شما در برابر بیماری های جدی محافظت شود. اگر از عوارض جانبی هراس دارید ، در مورد آن با پزشک متخصص اطفال خود صحبت کنید.

واکسیناسیون سرخک از اول مارس 2020 در آلمان اجباری است. این بدان معنی است که کودکان واکسینه نشده می توانند از حضور در مهد کودک یا مرکز مراقبت روزانه محروم شوند.

جریمه نقدی می تواند به والدین دانش آموزان واکسینه نشده اعمال شود.

اطلاعات بیشتر در

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

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

معاینات برای پیشگیری از بیماری ها و واکسن ها رایگان می باشند

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

برای والدین آینده: از ابتدا سالم و متناسب

تذکر	چه می توانم بکنم؟
کودکان به هوای تازه احتیاج دارند	کودک را از محیط های آلوده به دود، دور نگه دارید
ارتباط چشمی برای کودک مهم است	هنگام پیاده روی ، با کودک در کالسکه ، به تلفن خود نگاه نکنید
کودکان کوچک به تلفن همراه احتیاج ندارند	به بچه های کوچک تلفن همراه ندهید تا با آنها بازی کنند. از تلفن همراه تا حد ممکن در حضور کودکان کم استفاده کنید
کودکان شیرخواره زندگی سالم تری دارند	در صورت امکان به مدت 6 ماه به طور کامل شیر دهید
غذاهای دیگر حاوی مواد افزودنی مضر هستند	اگر کودک شما نمی تواند از شیر مادر تغذیه کند ، از غذاهای PRE استفاده کنید
خطر آلرژی را پایین نگه دارید	در صورت امکان فقط از 6 ماهگی به بعد غذای معمولی به کودک بدهید، و بهتر است از دستپخت شخصی خودتان استفاده کنید.
غذاهای آماده و شیرینی هایی که اغلب در غذاهای کودکان یافت می شوند، کالری بسیار زیادی دارند.	خودتان غذا درست کنید و در کنار هم غذا بخورید.
نوشیدنی های شیرین باعث چاقی شما می شوند	آب بهترین رفع کننده تشنگی است
کودکان به جو دوستانه و انگیزه نیاز دارند	ستایش بسیار و پاداش با عشق و وقت گذرانی با هم ، به جای شیرینی
کودک روی صندلی و در ماشین بی حرکت است	آزادی حرکت را به کودکان ارائه دهید
دستگاه های پیاده روی کودکان ، زندگی آنها را تهدید می کنند	موقع مناسب استفاده، هنگامی که کودک بیدار است.
ورزش و تحرک باعث رشد، رفاه و آسایش والدین و فرزندان می شود	با کودکان به طور منظم ورزش کنید
از هر موقعیت روزمره برای حرکت استفاده کنید	دویدن به جای رانندگی ، راه رفتن به جای ایستادن ، دوچرخه به جای ماشین ، پله به جای آسانسور
استرس به کودکان و بزرگسالان آسیب می رساند. تلویزیون تفریحی نیست	وقت و استراحت برای بازی و آرامش

بر اساس © Paderborn پیشگیری از چاقی و مداخله PAPI ، 2007 ؛ گروه ورزش و بهداشت ، دانشگاه پادربورن

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.

دندانپزشک

بزرگسالان باید حداقل سالی یک بار به دندانپزشک مراجعه کنند ، کودکان بین 6 تا 17 سال حتی دو بار در سال - حتی اگر علائمی وجود نداشته باشد. معاینات منظم در یک دفترچه جایزه (Bonusheft) وارد می شود و در صورت نیاز به دندان مصنوعی (Zahnersatz) (تاج ، پل و غیره) باید به بیمه خدمات درمانی ارائه شود. شرکت بیمه درمانی 50% مبلغ ثابت توافق شده را بازپرداخت می کند.

بیمه، زمانی پول بیشتری برای دندانهای شما پرداخت می کند که شما بتوانید اثبات کنید که بطور مرتب برای معاینات به دندانپزشکی مراجعه کرده اید. (جزوه پاداش) (Bonusheft)

بیمه اضافی برای دندان مصنوعی (Zahnersatz) امکان پذیر است. شما می توانید این کار را از شرکت بیمه درمانی خود یا ارائه دهنده خصوصی بگیرید.

برای کودکان و نوجوانان از 6 تا 18 سال ، پیشگیری فردی (Individualprophylaxe) رایگان در عمل دندانپزشکی ارائه می شود. علاوه بر تمیز کردن کامل دندان ، شامل اطلاعاتی در مورد مسواک زدن صحیح و فلوریداسیون دندان ها نیز ارائه می شود. برای جلوگیری از پوسیدگی دندان های آسیاب ، مولرهای دائمی کودکان پر می شوند.

بهداشت دهان و دندان، به همان اندازه که مسواک زدن منظم ، مهم است، مراجعه منظم به دندانپزشک هم اهمیت دارد. دندانپزشک شما را راجع به مراقبت صحیح از دندان مطلع می کند.

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.

تماس اضطراری

در زمان حوادث و موقعیت های خطرناک به تلفن اضطراری **112 (Notruf 112)** زنگ بزنید.

تماس فوریت‌های مرکزی مسمومیت

در صورت مسمومیت با مرکز اطلاعات سموم ماینز با شماره **06131-19240** تماس بگیرید. این سرویس اضطراری و اطلاع‌رسانی رایگان 24 ساعت شبانه روز در دسترس است.

اطلاعات ذیل مهم میباشند:

- کجا این اتفاق افتاده است؟
- چه اتفاقی افتاده است؟
- چند نفر زخمی شده اند / چند نفر بیمارند؟
- چه نوع زخم‌هایی وجود دارند / چه نوع بیماری‌هایی وجود دارند؟
- منتظر سوالات بیشتر باشید.

می‌توانید با شماره اضطراری **110 (Notrufnummer 110)** با پلیس تماس بگیرید، که می‌تواند به خدمات آمبولانس اطلاع دهد.

با شماره‌های **110** و **112** می‌توان از طریق تمام تلفن‌ها تماس گرفت. شما به کد منطقه احتیاج ندارید و حتی در صورت قطع برق می‌توانید تماس برقرار کنید.

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

خدمات برای مواقع اورژانسی و آماده باش

پلیس	110
آتش نشانی	112
خدمات آمبولانس	112
مرکز کنترل برگ اشتراسه حمل و نقل بیمار ، خدمات اورژانس داروسازی ، خدمات اورژانس دندانپزشکی و دیگر خدمات	06252-19222
فوریت‌های مسمومیتی	06131-19240
شماره مرکزی سراسری آلمان جهت فوریت‌های پزشکی	116 117

