



Gesundheitswegweiser

Arabisch

الدليل الصحي

Kreisstadt Heppenheim
www.heppenheim.de

Diese Broschüre wurde in verschiedene Sprachen übersetzt.

Sie finden Sie auch unter

www.heppenheim.de

تمت ترجمة هذا الكتيب إلى عدة لغات مختلفة.

يمكنك أن تجدها أيضاً على

Impressum

Redaktion/Herausgeber

Magistrat der Stadt Heppenheim

Großer Markt 1

64646 Heppenheim

Tel.: 06252 13-1274 oder 13-1111

E-Mail: s.doebert@stadt.heppenheim.de

i.knapp@stadt.heppenheim.de

Mit freundlicher Genehmigung der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Viernheim.

بموافقة كريمة من مسؤول تكافؤ الفرص في مدينة Viernheim

Layout / Bilder:

Kreisstadt Heppenheim / Adobe Stock

Druck

Druckerei der Kreisstadt Heppenheim

Inhalt المحتوى

4	Krankenversicherung	التأمين الصحي5
8	Arztbesuch	زيارة الطبيب9
10	Krankenhaus	المستشفى11
10	Notfallversorgung	الرعاية في حالات الطوارئ11
12	Kreiskrankenhaus Bergstraße	Bergstraße مستشفى منطقة13
12	Geburtshilfe	التوليد13
14	Krankmeldung	إجازة مرضية15
16	Medikamente	الأدوية17
16	Vorsorgeuntersuchungen	فحوصات طبية وقائية17
18	Gesundheits-Check-Up	فحص صحي عام19
18	Krebsfrüherkennung	الكشف المبكر للسرطان19
18	Schwangerschaft	الحمل19
20	Kindervorsorge	رعاية الأطفال21
22	Gesund und fit von Anfang an	سليم ومعافى منذ البداية23
24	Zahnarzt	طبيب الأسنان25
26	Notruf	اتصال الطوارئ27
28	Notfall- und Bereitschaftsdienste	خدمات الطوارئ والمناوبات29

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. Arbeitnehmende 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 zum Beispiel 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)**

يحتوي هذا الدليل الصحي على أحدث المعلومات عن الرعاية الصحية في ألمانيا، والفحوصات الوقائية المهمة والتصرف في حالة الطوارئ.

التأمين الصحي

التأمين الصحي في ألمانيا الزامي ولك حرية اختيار شركة التأمين الصحي. عادة ما يتم تأمين الموظفين تأميناً صحياً قانونياً أو يمكنهم في حالة وجود دخلٍ مرتفعٍ مناسبٍ اختيار تأمين صحي خاص. يبقى الحاصلون على معونات البطالة 1 و 2 وعلى المساعدة الاجتماعية عادة مؤمنين بتأمينهم الصحي السابق. تحدد أقساط التأمين الصحي القانوني حسب الدخل والقسط العام لشركة التأمين الصحي الخاص بك. يمكن تأمين الزوج غير العامل والأطفال الذين تقل أعمارهم عن 25 عاماً مجاناً معك في التأمين الصحي القانوني ضمن ظروف معينة.

يحصل كل فرد من أفراد الأسرة على بطاقة صحية خاصة به. عليها يتم حفظ البيانات الشخصية مثل الاسم وتاريخ الميلاد ورقم التأمين. عند موافقتك يتم حفظ بياناتك الصحية أيضاً، على سبيل المثال زمرة الدم والحساسية والأمراض المزمنة. يجب تقديم البطاقة الصحية في زيارة الطبيب الأولى في ربع السنة.

عندها يقوم الطبيب بتصفية الحساب مع التأمين الصحي.



نموذج لإحدى البطاقات الصحية
(الجهة الخلفية)

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 5,00 €, maximal 10,00 €). Bei Krankenhausaufenthalten zahlen Sie 10,00 € 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**.

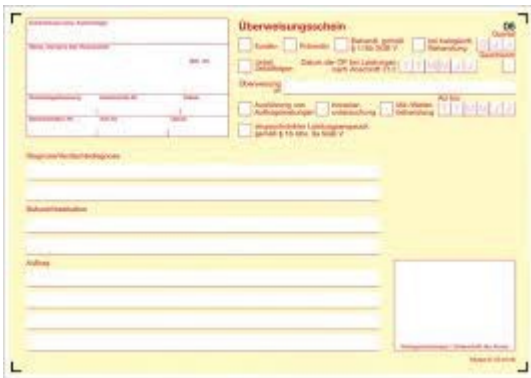
بالإضافة إلى زيارات الطبيب والإقامة في المستشفى، يغطي التأمين الصحي تكاليف الأدوية التي تستلزم وصفة طبيب والأطراف الإصطناعية والفحوصات الوقائية والعلاجات الطبية والمعالجات. بالنسبة لمعظم مزايا التأمين الصحي، يتعين عليك دفع مبلغ إضافي (Zuzahlung) بنسبة 10% (بحد أدنى 5.00 يورو، والحد الأقصى 10.00 يورو). بالنسبة للإقامات في المستشفى، ستدفع 10.00 يورو يومياً لمدة أقصاها 28 يوماً في السنة، ويُعفى الأطفال والشباب حتى سن الـ18 عاماً. يُعفى الأطفال والشباب الذين تقل أعمارهم عن الـ18 عاماً أيضاً من دفع المبالغ الإضافية للأدوية التي تستلزم وصفة ووسائل المساعدة (مثل أجهزة السمع). تُدفع عدسات النظارات للأطفال والشباب الذين تقل أعمارهم عن الـ18 عاماً بأسعار التعاقد، للأطفال حتى سن الـ14 عاماً حتى لو لم تتغير درجة الرؤية (مثل النظارات الرياضية للرياضة المدرسية).

إذا كنت تهتم بصحتك جيداً، فإن بعض شركات التأمين الصحي تمنح مكافأة.

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 referral form titled 'Überweisungsschein'. It contains several sections: 'Patientennummer', 'Name, Vorname', 'Geburtsdatum', 'Geburtsort', 'Hausarzt', 'Überweisung', 'Anforderung von...', 'Spezialisiertes Leistungsgesamtheit', and 'Regeluntersuchungsplan'. There are checkboxes for 'Kassen', 'Private', 'Kassen, privat', 'Mit Auslandswahl', 'Zahlung über DR bei Leistungsübernahme', 'Anforderung von...', 'Kassen', 'Private', 'Mit Auslandswahl', and 'Spezialisiertes Leistungsgesamtheit'. There are also text fields for 'Regeluntersuchungsplan', 'Subjektive Anamnese', and 'Auftrag'. A small box at the bottom right contains the text '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 des Pflegestützpunktes des Kreises Bergstraße „Welche Sprache spricht mein Arzt“ www.kreis-bergstrasse.de

كمريض لك الحرية في اختيار طبيبك والتغيير بعد ربع سنة. ومع ذلك فمن المستحسن أن يكون لديك طبيب أسرة (Hausarzt) دائم. عادة ما يكون طبيباً عاماً أو طبيباً داخلياً، وأيضاً للأطفال طبيب أطفال. يقوم طبيب الأسرة بالتشخيص الأول. إنه يعرف تاريخك الطبي ويمكن أن يحيلك إلى طبيب اختصاصي إذا لزم الأمر.

ومن أجل ذلك يعطيك قسيمة إحالة.

قسيمة إحالة

حدد موعداً قبل الذهاب إلى الطبيب ولا تنسى إلغاء الموعد إذا لم تستطع حقاً الذهاب إلى الطبيب.

هام:

- البطاقة الصحية عند زيارة الطبيب أو طبيب الأسنان أو المستشفى
- قسيمة إحالة للطبيب الإختصاصي
- بطاقة الأمومة في حالة الحمل
- دفتر اللقاحات وكتيب الرعاية لزيارات طبيب الأطفال

إذا كنت تبحث عن طبيب يتحدث لغات أخرى بالإضافة إلى الألمانية، الرجاء إلقاء نظرة على كتيب مركز الرعاية في منطقة Bergstraße "ما هي اللغة التي يتحدث بها طبيبي؟"

www.kreis-bergstrasse.de

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 Aufnahme in ein Krankenhaus. Der Bogen ist in zwei Hauptbereiche unterteilt. Der obere Bereich enthält persönliche Daten des Patienten (Name, Geburtsdatum, Geburtsort, Matrikelnummer) und die Angabe des behandelnden Arztes (Name, Adresse, Telefonnummer). Ein roter Stempel 'Verwendungsdatum' ist auf dem Bogen zu sehen. Der untere Bereich ist für die ärztliche Einweisung vorgesehen und enthält Felder für die Diagnose, die Art der Aufnahme (stationär, ambulant), die Dauer der Aufnahme, die Kostenübernahme (Krankenkasse, private Versicherung, Eigenanteil) und die Unterschriften des behandelnden Arztes und des Patienten.

Einweisung

Alle Kosten für den Aufenthalt und die Behandlung im Krankenhaus übernimmt Ihre Krankenversicherung. Sie als Patient zahlen als **Eigenanteil** 10,00 € 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**.

Bitte denken Sie daran, dass Bagatellfälle, wie **Schnupfen, Halsschmerzen** oder ähnliches **keine Notfälle** sind und wichtige Notfälle blockieren.

In Bagatellfällen gehen Sie bitte zu Ihrem Hausarzt oder wählen die 116 117.

كمريض لك الحرية في اختيار المستشفى الذي ترغب في العلاج فيه. لتلقي العلاج في المستشفى (قبول المرضى الداخليين)، ستتلقى إحالة إلى المستشفى من طبيب الأسرة أو الطبيب الذي يعالجك.

إحالة إلى المستشفى

يغطي تأمينك الصحي جميع تكاليف إقامتك وعلاجك في المستشفى. كمريض ستدفع مبلغاً إضافياً 10.00 يورو في اليوم لمدة أقصاها 28 يوماً في السنة التقويمية.

الرعاية في حالات الطوارئ

في حالات الطوارئ الطبية ستتلقى رعاية طبية طارئة على مدار الساعة في مستشفيات مجهزة خصيصاً لذلك. يرجى تذكر أن الحالات البسيطة مثل الرشح وألم الحلق أو ما شابه ذلك ليست حالات طوارئ وتعرقل حالات الطوارئ المهمة. في الحالات البسيطة يرجى الذهاب إلى طبيب الأسرة أو الاتصال على 116117.

Kreiskrankenhaus Bergstraße

Das Kreiskrankenhaus Bergstraße in Heppenheim ist eine Einrichtung des Universitätsklinikums Heidelberg.

Adresse: Viernheimer Straße 2

64646 Heppenheim

06252 7010

<https://www.kkh-bergstrasse.de/>

Folgende medizinische Versorgung bietet das Kreiskrankenhaus Bergstraße in Heppenheim an

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

Geburtshilfe

Das Hebammensystem im Kreiskrankenhaus Bergstraße in Heppenheim erlaubt idealerweise, die Mütter kontinuierlich in Vorbereitungskursen, während und nach der Geburt, sowie 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: 06252 70192123

إن مستشفى منطقة Bergstraße في Heppenheim هو منشأة تابعة لمستشفى جامعة Heidelberg.

العنوان: Viernheimer Straße 2

64646 Heppenheim

06252/7010

يقدم مستشفى منطقة Bergstraße في Heppenheim الرعاية الطبية التالية:

- الجراحة والجراحة الداخلية للأوعية الدموية
- جراحة العظام والحوادث
- التخدير والعناية المركزة
- التوليد وأمراض النساء
- الأشعة
- التشخيص + العلاج
- الطب الداخلي
- قسم إشغال خارجي أذن أنف حنجرة

[التوليد](#)

يسمح نظام القبالة في مستشفى منطقة Bergstraße في Heppenheim بشكل مثالي برعاية الأمهات باستمرار في الدورات التحضيرية وأثناء الولادة وبعدها وكذلك في المنزل بعد الإقامة في المستشفى.

يوجد دائماً العديد من القابلات العاملات في غرفة التوليد. يتواجد على الأقل طبيب اختصاصي وطبيب مساعد على مدار الساعة.

غرفة التوليد: 06252/70192123

Krankmeldung

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

Bis zu 3 Kalendertagen können Sie zu Hause bleiben.

Dann benötigen Sie eine **Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung** Ihres Arztes. Darauf steht von wann bis wann Sie voraussichtlich nicht arbeiten können.

Seit dem 1. Januar 2023 werden Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber digital über Beginn und Dauer der Arbeitsunfähigkeit informiert.

Die Krankenversicherung stellt die Arbeitsunfähigkeitsdaten zum Abruf bereit. Wenn Beschäftigte ihre Arbeitgeberin oder ihren Arbeitgeber über die Krankmeldung informiert, darf dieser die Daten bei der Krankenversicherung abrufen.

إذا كنت تعمل ومرضت بحيث لا يمكنك العمل فيجب عليك إبلاغ صاحب العمل الخاص بك ومراجعة الطبيب.

يمكنك البقاء في المنزل لمدة تصل إلى 3 أيام تقويمية. بعد ذلك تكون بحاجة إلى شهادة عدم القدرة على العمل من طبيبك. تنص على أنه من المتوقع أنك لن تكون قادراً على العمل (من - إلى) تاريخ محدد.

اعتباراً من 1 كانون الثاني/يناير 2023 يتم إبلاغ أصحاب العمل رقمياً بتاريخ بدء ومدة عدم القدرة على العمل.

يتيح التأمين الصحي استرجاع بيانات عدم القدرة على العمل. إذا أبلغ الموظفون أصحاب العمل عن إجازتهم المرضية، فيحق لهم استرجاع البيانات من شركة التأمين الصحي.

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 5,00 € bis 10,00 € 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 Privat Rezept 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.

Krankenhaus bzw. Kostenträger
ACK Rheinland-Platz

Name, Vorname des Versicherten
Mustermann Erika geb. am 12.08.1964
Hohesstraße 17 51147 Köln 10/14

Kassen-Nr. 100415300 Versicherten-Nr. A123456789 Status 1900 1
Geburtsdatum-Nr. 271111100 Arzt-Nr. 854321161 Datum 30.07.2012

Rx (Bitte Lesartime durchzeichnen)
Anilabasin Injektion Amp. 10 x 0,5 ml
Muster Pharma GmbH

Verpackungsangabe
271111004
Fachärztliche Gesamtschreibweise
Dr. med. Markus Mustermann
Dr. med. vet. Erika Mustermann
Dorfstr. 1
51669 Köln
Tel. 0221 1234 5678
Unterschrift des Arztes
Muster 16.7.2008

bbf
Bei Anilabasin
Kassenrezept

Abgabedatum
in der Apotheke

Umsatzangabe
Umsatzangabe oder Arbeitsnummer

271111004

Kassenrezept

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.

الأدوية

يمكن الحصول على الأدوية التي وصفها لك الطبيب من الصيدلية عند تقديم وصفة طبية. كقاعدة عامة يتعين عليك بالوصفة الطبية دفع مبلغ إضافي من 5.00 يورو إلى 10.00 يورو لكل دواء. اسأل الصيدلي عن الأدوية المعفاة من دفع المبالغ الإضافية. عندها ستقوم بتوفير الرسوم.

لا يغطي التأمين الصحي بعض الأدوية. إذا كان طبيبك يعتبرها ضرورية رغم ذلك، فسوف يعطيك وصفة طبية خاصة لذلك. عليك أن تدفع بنفسك للوصفات الطبية الخاصة والأدوية التي تحصل عليها من دون وصفة طبية. يمكن للصيدليات تحديد أسعارها الخاصة للأدوية التي لا تتطلب وصفة طبية. لذلك فإن مقارنة الأسعار تستحق العناء.



وصفة خاصة

يُعفى الأطفال حتى سن الـ18 عاماً من دفع المبلغ الإضافي. إذا احتاجت المرأة الحامل إلى دواء بسبب أعراض الحمل أو بسبب الولادة، فلا يوجد دفع لمبلغ إضافي أيضاً.

فحوصات طبية وقائية

حتى لو كنت تشعر نفسك بصحة جيدة فيجب أن تخضع لفحوصات طبية وقائية منتظمة. الفحوصات الطبية الوقائية واللقاحات اللازمة مجانية بالنسبة لك. سيتحمل تأمينك الصحي

Gesundheits-Check-Up

Ab dem 35. Lebensjahr können Sie sich alle zwei 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 Ungeborenen 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)

بدءاً من سن الـ35 عاماً يمكنك أن تطلب من طبيب الأسرة فحصك كل عامين للكشف عن أمراض القلب والدورة الدموية والكلية والتمثيل الغذائي. على سبيل المثال يمكن الكشف عن ارتفاع ضغط الدم أو مرض السكري (داء السكري) وعلاجه في مرحلة مبكرة.

الكشف المبكر للسرطان

يمكن للنساء فوق سن الـ20 والرجال فوق سن الـ45 إجراء فحص مبكر للسرطان مرة واحدة في السنة. حالياً العديد من أنواع السرطان قابلة للشفاء شرط أن يتم اكتشافها وعلاجها مبكراً. تذكر: الكشف المبكر يزيد بشكل كبير من فرص الشفاء!

الحمل

يجب على النساء الحوامل مراجعة طبيب النساء بانتظام منذ بداية الحمل. هناك يحصلن على بطاقة أمومة يتم فيها إدخال جميع البيانات المهمة المتعلقة بالحمل.

يجب أن تحمل المرأة الحامل بطاقة الأمومة معها حتى يمكن مساعدتها والطفل الذي لم يولد بعد بشكل أفضل في حالات الطوارئ. يجب إبراز بطاقة الأمومة في كل مرة تزور فيها الطبيب أو المستشفى أو طبيب الأسنان. لا يسمح بإعطاء العديد من الأدوية للنساء الحوامل ولا يمكن إجراء بعض الفحوصات لهن.

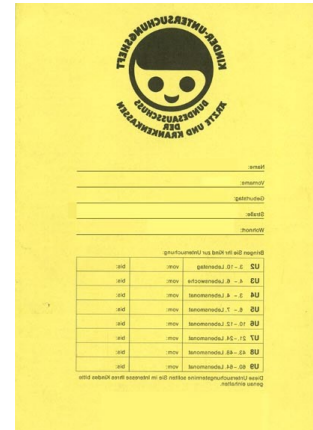


بطاقة الأمومة (صفحة داخلية عليها بيانات التحاليل).

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:

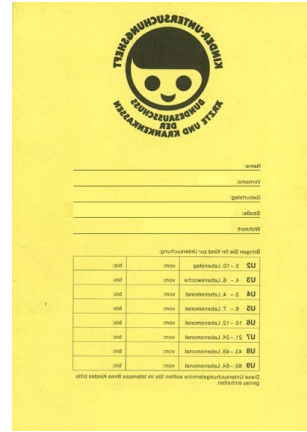
<https://kultusministerium.hessen.de/masernschutz>

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

Die Vorsorgeuntersuchungen und Impfungen sind kostenfrei.

عند ولادة طفل ستحصل على كتيب فحص للأطفال. تدرج فيه جميع فحوصات الأطفال والشباب حتى سن الـ14:

الرمز	عمر الطفل
U1	بعد الولادة
U2	3 – 10 أيام
U3	4 – 5 أسابيع
U4	3 – 4 شهور
U5	6 – 7 شهور
U6	10 – 12 شهراً
U7	21 – 24 شهراً
U7a	34 – 36 شهراً
U8	46 – 48 شهراً
U9	60 – 64 شهراً
J1	13 – 14 عاماً



كتيب رعاية الأطفال

تدفع شركات التأمين الصحي تكاليف فحص سمع حديثي الولادة في عيادة الولادة أو في عيادة الطبيب. من المهم جداً أن تأخذ أطفالك إلى الفحوصات الوقائية. من خلال ذلك يمكن اكتشاف المشاكل الصحية في مرحلة مبكرة. إن التقيد بجميع المواعيد مع طبيب الأطفال إلزامي في ولاية هيسن. الآباء والأمهات الذين لا يسمحون لأطفالهم بالمشاركة في الفحوصات الطبية الوقائية ستم دعوتهم خصيصاً مرة أخرى (مركز الرعاية). إذا لم تستجب العائلات المعنية إلى الدعوة فسيتم إبلاغ مكتب رعاية الشباب المختص في المنطقة.

يمكنك باللقاءات أن تحمي أطفالك من الأمراض الخطيرة. إذا كنت قلقاً بشأن الآثار الجانبية فتحدث إلى طبيب الأطفال حول ذلك. أصبح التطعيم ضد الحصبة إلزامياً في ألمانيا منذ 1 آذار/مارس 2020. هذا يعني أنه يمكن استبعاد الأطفال غير الملقحين من الذهاب إلى رياض الأطفال أو الحضانة. قد يتم فرض غرامة مالية على أهالي الطلاب غير المطعمين. المزيد من المعلومات في:

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

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

إن الفحوصات الوقائية واللقاءات مجانية.

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 Kinderlebensmitteln sind oft zu viel Zucker oder Süßstoffe 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
Autositze immer für Fahrten im Auto benutzen. In Wippe/ Autositz ist ein Kind ansonsten unbeweglich	Kindern Bewegungsfreiraum bieten
Gehfrei-Apparate sind lebensgefährlich	Bauchlage, wenn das Kind wach ist
Sport und Bewegung fördern, dies dient der Entwicklung und dem 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

ملاحظة	ماذا يمكنني أن أفعل؟
يحتاج الأطفال إلى هواء نقي	حافظ على بيئة الطفل خالية من الدخان
الاتصال بالعين مهم للطفل	عند الخروج مع طفل في عربة أطفال لا تنظر إلى هاتفك الذكي بل انظر إليه
لا يحتاج الأطفال الصغار إلى هاتف محمول	لا تعطي الأطفال الصغار الهاتف المحمول للعب به؛ استخدام الهاتف المحمول بأقل قدر ممكن في وجود الأطفال
الأطفال الذين يرضعون من الثدي هم أكثر صحة	رضاعة طبيعية كاملة 6 أشهر على الأقل
تحتوي الأطعمة الأخرى على إضافات غير ضرورية	إذا كان ليس بالإمكان إرضاع طفلك من الثدي، فأطعميه تركيبة ما قبل الطعام
حافظ على مخاطر الحساسية منخفضة	الطعام التكميلي قدر الإمكان بدءاً من 6 أشهر، ومن الأفضل طهيه بنفسك
غالباً ما تحتوي أطعمة الأطفال على الكثير من السكر أو المُلحليات والوجبات الجاهزة عبارة عن قنابل من السعرات الحرارية	اطبخ بنفسك وتناولوا الطعام سوياً على مائدة الطعام
المشروبات الحلوة تسبب السمنة	الماء هو أفضل مزيل للعطش
يحتاج الأطفال إلى أجواء ودية وتحفيز	الكثير من الثناء والمكافآت مع المحبة وقضاء الوقت سوياً، وليس الحلويات
استخدم دائماً المقاعد الخاصة بالسيارة للقيادة بالسيارة. وبخلاف ذلك يكون الطفل مثبتاً في الهزأة أو مقعد السيارة	امنح الأطفال حرية الحركة
إن عربة تعلم المشي مهددة للحياة	ضع الطفل على بطنه عندما يكون مستيقظاً
إن تشجيع الرياضة والحركة يخدم تطور وعافية الوالدين والأطفال	ممارسة الرياضة بانتظام مع الأطفال
استغل كل موقف يومي للحركة	الهرولة بدلاً من الركوب، المشي بدلاً من الوقوف، ركوب الدراجة بدلاً من السيارة، الدرج بدلاً من المصعد
التوتر يؤدي الأطفال والبالغين. التلفاز ليس ترفيهاً	الوقت والراحة من أجل اللعب والاسترخاء

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.

Ebenso wichtig wie regelmäßige Zahnarztbesuche ist die eigene Mundhygiene, vor allem regelmäßiges Zähneputzen. Über die richtige Zahnpflege informiert Sie Ihr Zahnarzt.

يجب على البالغين الذهاب إلى طبيب الأسنان مرة واحدة على الأقل في السنة، والأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 6 و17 عاماً أيضاً مرتين في السنة - حتى لو لم تكن هناك أعراض. يتم إدخال الفحوصات المنتظمة في كتيب المكافآت ويجب تقديمها إلى شركة التأمين الصحي إذا كنت بحاجة إلى تعويضات أسنان (تيجان ، جسور ، إلخ). يسدد التأمين الصحي 50% من المبالغ الثابتة المتفق عليها.

يمكن زيادة الدعم إذا كان من الممكن إثبات فحوصات الأسنان المنتظمة (كتيب المكافآت).

يوجد تأمين إضافي لتعويضات الأسنان. يمكنك إبرامه مع شركة التأمين الصحي القانوني الخاصة بك أو مع مزود خاص.

يتم تقديم الوقاية الفردية مجاناً في عيادة طب الأسنان للأطفال والشباب من سن 6 إلى 18 عاماً. إنه يتضمن بالإضافة إلى التنظيف الشامل للأسنان، معلومات حول كيفية تنظيف الأسنان بشكل صحيح.

إن نظافة فمك لا تقل أهمية عن الزيارات المنتظمة لطبيب الأسنان، وخاصة تنظيف الأسنان بانتظام. سيخبرك طبيب أسنانك بطريقة العناية الصحيحة بالأسنان.

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 und ohne Guthaben telefonieren.

في حالة وقوع حادث أو موقف يهدد الحياة ، اتصل برقم الطوارئ 112.

اتصال طوارئ السموم المركزي

في حالة التسمم اتصل بمركز معلومات السموم في Mainz على الرقم 06131-19240. تتوافر خدمة الطوارئ والمعلومات المجانية هذه على مدار الـ 24 ساعة في اليوم.

المعلومات التالية مهمة:

- أين حدث هذا؟
- ماذا حدث؟
- كم عدد المصابين / المرضى هناك؟
- ما هي الإصابات / الأمراض المتواجدة؟
- انتظر الإستفسارات.

يوصلك رقم الطوارئ 110 بالشرطة، التي يمكنها أيضاً إبلاغ الإسعاف.

يمكن الاتصال بالرقمين 110 و 112 من جميع الهواتف. لا تحتاج إلى رمز منطقة ويمكنك إجراء مكالمات حتى في حالة انقطاع التيار الكهربائي ودون وجود رصيد.

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

110	الشرطة
112	الإطفاء
112	الإسعاف
06252-19222	مركز توجيه نقل المرضى ،Bergstraße الصيدلية المناوبة، طبيب الأسنان المناوب وغيرها
06131-19240	طوارئ التسمم
116 117	رقم خدمة الطوارئ الطبية الموحدة على صعيد ألمانيا

