

STADT  
VIERNHEIM



# **Gesundheitswegweiser Viernheim**

## **Guida alla salute Viernheim**



**Deutsch – Italienisch**  
**Tedesco – Italiano**

Diese Broschüre wurde in verschiedene Sprachen übersetzt. Sie finden sie auch unter [www.viernheim.de](http://www.viernheim.de) und [www.lernmobil-viernheim.de](http://www.lernmobil-viernheim.de)

Questo dépliant è stato tradotto in diverse lingue. Potrete trovarlo anche all'indirizzo di rete e **[www.viernheim.de](http://www.viernheim.de)** e **[www.lernmobil.de](http://www.lernmobil.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](mailto: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 - Indice

Krankenversicherung	4
Assicurazione sanitaria	5
Krankenversicherung	6
Assicurazione sanitaria	7
Arztbesuch	8
Visita dal medico	9
Krankenhaus	10
Notfallversorgung	10
Ospedale	11
Servizio di mantenimento d'emergenza	11
Krankenhaus Viernheim / Kreiskrankenhaus Bergstraße	12
Ospedale Viernheim / Ospedale distrettuale Bergstraße	13
Krankmeldung	14
Avvisi di malattia	15
Medikamente	16
Vorsorgeuntersuchungen	16
Medicine	17
Visite di controllo per la prevenzione di malattie	17
Pandemien	18
Corona-Pandemie	18
Pandemie	19
Pandemia da Coronavirus	19
Gesundheits-Check-Up	20
Krebsfrüherkennung	20
Schwangerschaft	20
Check-Up della salute	21
Diagnosi precoce di carcinoma	21
Gravidanza	21
Kindervorsorge	22
Visite di controllo pediatriche	23
Für werdende Eltern: Gesund und fit von Anfang an	24
Per futuri genitori: in forma e sani fin dall'inizio	25
Zahnarzt	26
Dentista	27
Notruf	28
Chiamata d'emergenza	29
Notfall- und Bereitschaftsdienste	30
Servizio di emergenza e di turno	31

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

## Krankenversicherung

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

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

Der Arzt rechnet dann direkt mit der Krankenversicherung ab.



Muster einer Gesundheitskarte  
(Vorderseite)

Esempio di tessera elettronica della salute  
(davanti)

Questa **guida alla salute (Gesundheitswegweiser)** contiene informazioni attuali sul sistema sanitario in Germania, su importanti visite per la prevenzione delle malattie e sul modo di comportarsi in caso di emergenza.

## Assicurazione sanitaria

In Germania esiste l'obbligo di stipulare un'assicurazione sanitaria e la libera scelta della cassa mutua. I lavoratori dipendenti sono generalmente assicurati in una cassa mutua di legge oppure possono scegliere, in caso di un reddito corrispondentemente elevato, di stipulare una polizza con un'assicurazione sanitaria privata. Chi percepisce un'indennità di disoccupazione I e II e i beneficiari dell'assistenza sociale restano assicurati tramite la cassa mutua scelta fino a quel momento. L'importo del contributo da versare all'assicurazione sanitaria di legge si basa sul reddito e sulla tariffa contributiva comune della Vostra cassa mutua. In determinate circostanze il coniuge che non svolge attività lavorativa o figli fino ai 25 anni possono essere assicurati gratuitamente insieme al coniuge o al genitore assicurato nella cassa mutua di legge.

Ogni membro della famiglia riceve una propria tessera elettronica della salute (**Gesundheitskarte**) sanitaria sulla quale sono memorizzati i dati personali come p.e. nome, data di nascita, numero della polizza d'assicurazione. Nel caso siate d'accordo, su tale carta verranno memorizzati anche i Vs. dati sanitari, p.e. gruppo sanguigno, allergie, malattie croniche. La tessera elettronica della salute dovrà essere presentata sempre la prima volta che Vi recate dal medico in un trimestre.

Il medico richiederà il proprio compenso direttamente dall'assicurazione sanitaria.



Muster einer Gesundheitskarte  
(Rückseite)

Esempio di tessera elettronica della salute

# 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**.

## Assicurazione sanitaria

Oltre alle visite dal medico ed ai costi per il ricovero negli ospedali l'assicurazione sanitaria si assume anche i costi per medicine con l'obbligo di prescrizione, per protesi, esami di prevenzione, trattamenti terapeutici e soggiorni di cura. Sulla maggior parte di tutte le prestazioni della mutua dovrete pagare un ticket (**Eigenanteil**) del 10 % del costo (minimo 5 €, massimo 10 €).

In caso di ricovero in ospedale dovrete pagare un ticket sul ricovero di 10 € al giorno per un massimo di 28 giorni all'anno. Bambini e ragazzi fino a 18 anni sono esentati. Bambini e ragazzi minori di 18 anni sono inoltre esonerati dal pagamento del ticket per medicine e sussidi (p. e. apparecchi acustici) con obbligo di ricetta medica. Le lenti oculistiche vengono pagate per bambini e ragazzi sotto i 18 anni sulla base dei prezzi contrattuali, per i bambini fino a 14 anni anche in caso di gradazione invariata (p. e. anche occhiali sportivi per le attività scolastiche).


Se Vi preoccupate attivamente della Vostra salute, alcune casse mutua garantiscono un cosiddetto premio (**Bonus**).

# Arztbesuch

Als Patient können Sie Ihren Arzt frei wählen und nach Ablauf eines Quartals auch wechseln. Es empfiehlt sich jedoch, einen festen **Hausarzt** zu haben. Dies ist in der Regel ein Allgemeinmediziner oder Internist, für Kinder auch ein Kinderarzt.

Der Hausarzt stellt die erste Diagnose. Er kennt Ihre Krankengeschichte und kann bei Bedarf an einen Facharzt überweisen.

Dafür gibt er Ihnen einen **Überweisungsschein**.

The image shows a standard German medical referral form (Überweisungsschein). It is a yellow document with various fields for text entry and checkboxes. The top section includes fields for patient name, date of birth, and insurance status. Below that are fields for the referring doctor's name and specialty. The main body of the form is for medical notes, with several lines of text and a larger box for additional information or a signature. The form is titled 'Überweisungsschein' in the upper 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 dal medico

Il paziente ha la possibilità di scegliere liberamente il proprio medico e anche di cambiarlo alla fine del trimestre. È tuttavia raccomandabile avere un medico di famiglia (**Hausarzt**) fisso.

Questo è in generale un medico generico o un internista, per i bambini anche un pediatra. Il medico di famiglia stabilisce la prima diagnosi.

Lui conosce la Vostra anamnesi ed in caso di necessità Vi può mandare da uno specialista. A tale scopo Vi rilascerà un'impegnativa (**Überweisungsschein**).

The image shows a yellow medical referral form titled 'Überweisungsschein'. It contains several sections: 'Patienten-Informationen' (Patient Information) with fields for name, date of birth, and address; 'Arzt-Informationen' (Doctor Information) with fields for name, address, and phone number; and a large section for 'Anamnese' (Medical History) with multiple lines for text. There are also checkboxes for 'Krankheitsgeschichte' and 'Krankheitsverlauf'. The form is numbered '26' in the top right corner.

Impegnativa

Prima di andare dal medico è consigliabile prendere un appuntamento e non dimenticate di disdirlo nel caso non Vi sia possibile mantenerlo.

### Importante:

- **Tessera della salute (Gesundheitskarte)** per ogni visita dal medico, dal dentista e in caso di ricovero ospedaliero
- **Impegnativa (Überweisungsschein)** per visita dal medico specialista
- **Libretto sanitario di gravidanza (Mutterpass)**
- **Passaporto delle vaccinazioni (Impfbuch) e libretto visite di controllo (Vorsorgeheft)** per la visita dal pediatra

Se stai cercando un medico che parli altre lingue oltre alla lingua tedesca, consulta la brochure "In che lingua parla il mio medico / farmacista?" (Base infermieristica nel distretto die Bergstrasse)

# Krankenhaus

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

Einweisungsbogen (Formular) für die stationäre Aufnahme in ein Krankenhaus. Das Formular enthält Felder für Patientendaten, Arztangaben, Krankheitsgeschichte und eine Unterschrift. Ein roter Stempel 'Verbotliches Muster' ist auf dem Formular zu sehen.

Einweisung

Alle Kosten für den Aufenthalt und die Behandlung im Krankenhaus übernimmt Ihre Krankenversicherung. Sie als Patient zahlen als **Eigenanteil** 10 € pro Tag für maximal 28 Tage im Kalenderjahr.

# Notfallversorgung

In medizinischen Notfällen erhalten Sie in speziell dafür eingerichteten Krankenhäusern, rund um die Uhr, eine medizinische **Notfallversorgung**.

## Ospedale

Il paziente ha la possibilità di scegliere liberamente l'ospedale in cui vuole essere ricoverato. Per un trattamento ospedaliero si ottiene dal medico di casa ossia dall'attuale medico curante un **ricovero (Einweisung)**.

Il formulario è diviso in diverse sezioni:

- Sezione superiore sinistra:** Contiene campi per il nome del paziente, il numero di telefono, l'indirizzo e la città. È datato "Freitag, 12.01.2008".
- Sezione superiore destra:** Intitolata "Versicherung mit Krankenkassennummer", include campi per il numero di assicurazione e il nome del medico curante. Contiene anche una sezione per la scelta dell'ospedale con caselle per "Krankenhaus", "Klinik", "Poliklinik" e "Sonstige".
- Sezione centrale:** Contiene un campo per la diagnosi e un riquadro con la scritta "Verbindliches Muster".
- Sezione inferiore:** Contiene campi per "Untersuchungsgegenstand", "Sonstige Maßnahmen z. B. Medikation", "Prophylaxe/Massnahmen z. B. Massage" e "Vorgeschichte/Befunde".

Ricovero ospedaliero

Tutte le spese per il soggiorno ed il trattamento nell'ospedale saranno presi in consegna dalla sua assicurazione sanitaria. Il paziente come tale paga un **contributo proprio (Eigenanteil)** di 10 Euro al giorno per al massimo 28 giorni all'anno.

## Servizio di mantenimento d'emergenza

Ottiene, 24 ore su 24, in emergenze mediche un **mantenimento d'emergenza (Notfallversorgung)** medico in ospedali particolarmente allestiti

# 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**

# Ospedale Viernheim / Ospedale distrettuale Bergstraße

L'ospedale di Viernheim e l'ospedale distrettuale di Bergstraße a Heppenheim offrono assistenza medica nelle seguenti aree:

## **Ospedale di St. Josef Viernheim (Seegartenstrasse 4)**

**il numero di telefono: 06204-7030**

otorinolaringoiatria, radiologia, fisiologia, chirurgia generale, chirurgia viscerale, ortopedia, chirurgia della colonna vertebrale, chirurgia orale, mixillo-facciale e facciale, medicina interna, medicina interdisciplinare di terapia intensiva, anestesia

## **Ospedale distrettuale (Viernheimer Str. 2, Heppenheim)**

**il numero di telefono: 06252-7010**

chirurgia vascolare, chirurgia endovascolare, chirurgia ortopedica traumi, anestesia – medicina intensiva, ostetricia-ginecologia, radiologia, diagnostica e Terapia, medicina interna, Dipartimento di Otorinolaringoiatria.

### **Ostetricia:**

Il sistema di ostetricia nell'ospedale distrettuale di Bergstrasse consente idealmente alle madri di essere continuamente assistite nei corsi di preparazione, durante il parto e dopo il ricovero in ospedale. Diverse ostetriche lavorano sempre nella sala parto. Almeno uno specialista e un assistente medico sono disponibili tutto il giorno.

### **Sala parto**

**Ore di consultazione per le ostetriche: il numero di telefono: 06252-701290**

# Krankmeldung

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

In der Regel benötigen Sie ab dem 3. Krankheitstag eine **Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung** Ihres Arztes. Darauf steht von wann bis wann Sie voraussichtlich nicht arbeiten können. Diese Bescheinigung ist spätestens am 3. Kalendertag nach Beginn der Erkrankung sowohl beim Arbeitgeber als auch bei Ihrer Krankenversicherung abzugeben.

Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung

Bereits 2019 wurde die elektronische Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung gesetzlich beschlossen. Ab dem 1. Januar 2022 sollen Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber digital über Beginn und Dauer der Arbeitsunfähigkeit informiert werden. Die Krankenversicherung soll die Arbeitsunfähigkeitsdaten zum Abruf bereitstellen. Wenn Beschäftigte ihre Arbeitgeberin oder ihren Arbeitgeber über die Krankmeldung informiert, darf dieser die Daten bei der Krankenversicherung abrufen.

## Avvisi di malattia

Se siete lavoratori dipendenti e vi ammalate in modo da non poter lavorare, siete tenuti ad informare il Vostro datore di lavoro ed andare dal medico.

A partire dalla 3<sup>a</sup> giornata di malattia avrete bisogno di **una dichiarazione di inabilità al lavoro (Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung)** da parte del Vostro medico. Su quest'ultima sarà indicata la data presunta fino a quando non sarete in condizione di lavorare. Tale dichiarazione dovrà essere consegnata al più tardi entro il terzo giorno dall'inizio della malattia sia presso il datore di lavoro che presso la Vostra cassa mutua.

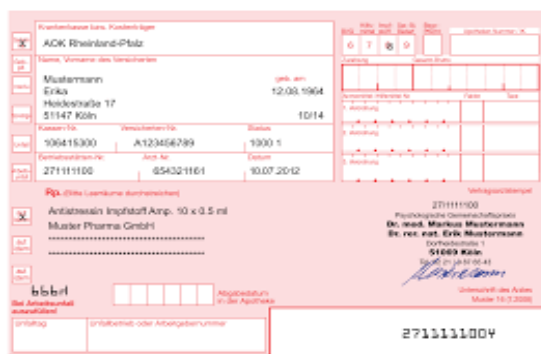
Dichiarazione di inabilità al lavoro

Dal 2019 è entrata in vigore la dichiarazione di inabilità al lavoro elettronica. A partire dal 1° gennaio 2022, sussiste l'obbligo di informare i datori di lavoro in modalità telematica riguardo a inizio e durata del periodo di inabilità al lavoro. L'assicurazione sanitaria deve rendere le date di inabilità al lavoro accessibili per la consultazione. Quando i lavoratori dipendenti informano il loro datore di lavoro in merito all'avviso di malattia, quest'ultimo può consultare i dati presso l'assicurazione sanitaria.

# 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  
Prescrizione cassa mutua

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.



# Medicine

Le medicine prescritte dal medico Vi saranno consegnate in farmacia presentando la prescrizione. Generalmente sulla prescrizione mutualistica (**Kassenrezept**) dovreste pagare una partecipazione alla spesa che va dai 5€ ai 10€ per medicina. Chiedete al Vostro farmacista medicine esenti da ticket. Avrete così la possibilità di risparmiare.

Alcune medicine non vengono riconosciute e pagate dalla cassa mutua. Tuttavia, nel caso il Vostro medico le ritenga necessarie, Vi consegnerà una prescrizione privata (**Privatrezept**). Per prescrizioni private e medicine che ricevete senza prescrizione medica dovreste pagare di tasca vostra. Le farmacie possono stabilire autonomamente i prezzi per medicine non soggette a prescrizione. Vale quindi la pena fare dei confronti di prezzo.

Privatrezept

Prescrizione privata

I bambini fino al compimento del 18esimo anno d'età sono esonerati dal pagamento del ticket. Anche le donne gravide che necessitano delle medicine in seguito a disturbi legati alla gravidanza o nel contesto del parto sono esentate dal pagamento del ticket sulle medicine.

## Visite di controllo per la prevenzione di malattie

Anche se vi sentite bene ed in piena salute, è consigliabile andare regolarmente a queste visite di controllo. Le visite di controllo per la prevenzione di malattie e le necessarie vaccinazioni sono per Voi gratuite, i relativi costi vanno a carico della Vostra cassa mutua.

# 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>

# Pandemie

Una pandemia è un'epidemia globale, un virus che si diffonde a livello mondiale e che può colpire un numero elevato di persone.

## Pandemia da Coronavirus

La malattia infettiva COVID-19 è causata dal Coronavirus SARS-CoV-2. Nel caso del COVID-19, il decorso della malattia può variare notevolmente da un individuo all'altro. Un decorso grave può provocare disturbi respiratori e insufficienze polmonari. Le persone più anziane e gli individui con antecedenti medici sviluppano spesso un tale tipo di decorso.

Il virus viene trasmesso in primo luogo tramite inalazione di goccioline disperse nell'aria – quindi parlando, starnutando o tossendo – e mantenendosi a una distanza ridotta dagli altri. Se non si adottano misure adeguate, il virus si diffonde molto rapidamente. Per proteggere noi stessi e gli altri dall'infezione, valgono le seguenti regole anti-Covid:

- Mantenere la distanza
- Rispettare le regole igieniche (lavarsi le mani, evitare di toccarsi il viso)
- Indossare la mascherina.

In caso di sintomi da raffreddamento, è consigliabile rimanere a casa. Se si desidera porre domande ai medici, è possibile contattare il numero 116 117 oppure rivolgersi all'azienda sanitaria locale di competenza del circondario di Bergstraße. È possibile informarsi in merito alle nuove regole e limitazioni sul sito della città di Viernheim

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

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

Assia:

<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

Libretto sanitario Di gravidanza – Copertina

## Check-Up della salute

A partire dal 35esimo anno di vita potrete sottoporVi ogni tre anni ad una visita di controllo presso il Vostro medico di famiglia per un esame di eventuali malattie cardiovascolari, circolatorie, renali e del metabolismo. In questo modo è possibile scoprire tempestivamente e iniziare delle cure per esempio per l'alta pressione oppure per il diabete (Diabetes mellitus).

## Diagnosi precoce di carcinoma

Le donne a partire dal 20esimo anno d'età e gli uomini a partire dai 45 anni possono fare una volta all'anno un controllo per il riconoscimento precoce dei carcinomi. Molti tipi di carcinoma sono oggi guaribili, premesso che vengano tempestivamente riconosciuti e curati. **Pensateci: una diagnosi precoce aumenta considerevolmente le possibilità di guarigione!**

## Gravidanza

Una donna incinta dovrebbe recarsi regolarmente dal ginecologo sin dagli inizi della gravidanza. Lì le viene consegnato **un libretto sanitario (Mutterpass)** specifico in cui vengono iscritti tutti i dati importanti legati alla gravidanza.

La donna incinta dovrebbe portare sempre con sè tale libretto, in modo che in caso di emergenza sia possibile prendersi cura al meglio di lei e del nascituro. Il libretto sanitario di gravidanza deve essere presentato ad ogni visita dal medico, in ospedale oppure dal dentista. Ci sono infatti molte medicine che non possono essere somministrate a donne gravide ed alcuni esami non possono essere fatti.



Mutterpass Innenblatt mit Untersuchungsdaten

Libretto sanitario di gravidanza – Pagina interna con dati delle visite di controllo

# 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. Lebensstag
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.

## Visite di controllo pediatriche

Dopo il parto viene consegnato un libretto contenente i dati per le visite di controllo pediatriche. In questo libretto sono indicate tutte le visite di controllo fino al 14esimo anno di vita:



Definizione	Età del/la bambino/a
U1	Dopo la nascita
U2	3°–10° giorno di vita
U3	4a–5a settimana di vita
U4	3°–4° mese di vita
U5	6°–7° mese di vita
U6	10°–12° mese di vita
U7	21°–24° mese di vita
U7a	34°–36° mese di vita
U8	46°–48° mese di vita
U9	60°–64° mese di vita
J1	13°–14° anno di vita

Libretto delle visite di controllo pediatriche

Le casse mutua pagano uno screening uditivo neonatale nella clinica di nascita o nello studio del medico.

È molto importante che Voi portiate i Vostri figli a queste **visite di controllo per la prevenzione di malattie (Vorsorgeuntersuchungen)**. In questo modo è possibile riconoscere il più presto possibile eventuali disturbi alla salute. La percezione a tutti i termini presso un pediatra sono in Assia un obbligo.

Genitori quali non fanno partecipare i propri figli all'esame per la prevenzione di malattie, saranno nuovamente invitati con mira (centro di prevenzione). In caso che le riguardate famiglie non reagiscono all'invito, sarà dato l'incarico all'ufficio d'assistenza dei minorenni del rispettivo distretto regionale.

Vaccinando i **Vostri figli (Impfungen)**, potrete proteggerli da gravi malattie. Se avete paura degli effetti collaterali Vi consigliamo di parlarne con il Vostro pediatra. **Dal 1° marzo 2020** in Germania è stato introdotto l'**obbligo di vaccinazione contro il morbillo**. Ciò significa che i bambini non vaccinati potrebbero non essere ammessi alla frequenza degli asili nido o delle scuole d'infanzia. Per i genitori di studenti non vaccinati è prevista una multa.

Ulteriori informazioni sono disponibili ai link

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

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

Le visite di controllo per la prevenzione di malattie come anche le e vaccinazioni, sono gratuiti.

## 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



## Per futuri genitori: in forma e sani fin dall'inizio

Nota	Cosa posso fare?
I bambini hanno bisogno di aria fresca	Mantenere l'ambiente in cui si trova il bambino privo di fumo
Il contatto visivo è importante per il bambino	In caso di uscite in carrozzina con il neonato, guardare il bambino, non lo smartphone
I bambini piccoli non hanno bisogno di telefono cellulare	Non dare il telefono cellulare a bambini piccoli per giocare. Utilizzare il meno possibile il telefono cellulare in presenza di bambini
I neonati che effettuano allattamento materno sono più sani	Si raccomanda l'allattamento materno almeno per i primi 6 mesi
Altri tipi di alimenti contengono additivi inutili	Quando non è possibile effettuare l'allattamento materno, utilizzare una formula per lattanti
Mantenere basso il rischio di allergie	Utilizzare cibo per neonati possibilmente solo dai 6 mesi, preferibilmente preparato in casa
Nei prodotti alimentari per bambini, dolci e alimenti pronti sono spesso bombe caloriche	Cucinare a casa e mangiare insieme a tavola
Le bevande dolci fanno ingrassare	Bere acqua è il modo migliore per combattere la sete
I bambini hanno bisogno di un'atmosfera piacevole e di motivazione	Lodare e incoraggiare i bambini con amore e trascorrendo tempo insieme a loro, non con i dolci
Nell'ovetto per auto/nel seggiolino per auto il bambino non può muoversi	Consentire ai bambini libertà di movimento
I girelli sono molto pericolosi	Tenere il bambino in posizione prona quando è sveglio
Lo sport e il movimento favoriscono lo sviluppo e il benessere di genitori e figli	Praticare regolarmente sport insieme ai propri figli
Sfruttare ogni opportunità quotidiana per fare movimento	Camminare invece di essere trasportati, muoversi invece di stare fermi, usare la bicicletta invece dell'auto, fare le scale invece di prendere l'ascensore
Lo stress fa male ai bambini e agli adulti; guardare la televisione non permette di riposarsi	Riservare tempo per il gioco e il divertimento

Contenuti basati sulla pubblicazione © Paderborner Adipositas-Prävention und Intervention PAPI, 2007; Dipartimento Sport e Salute, Università di 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

Gli adulti dovrebbero recarsi dal dentista minimo una volta all'anno, bambini e giovani tra i 6 ed i 17 anni addirittura due volte all'anno – anche se non hanno alcun sintomo di dolore. Le visite di controllo ad intervalli regolari vengono scritte in **un libretto specifico dentistico (Bonusheft)** che deve essere presentato alla cassa mutua nel caso sia necessaria una protesi dentaria (Zahnersatz) (corone, ponti ecc.). In questo caso la cassa mutua rimborsa il 50 % dei costi.

Provando di aver fatto regolarmente le visite di controllo (libretto specifico dentistico), il contributo può aumentare.

Per le **protesi dentarie (Zahnersatz)** vi è la possibilità di una polizza assicurativa supplementare, che potrete stipulare con la Vostra cassa mutua di legge oppure con un ente assicurativo privato.

Per bambini e ragazzi da 6 a 18 anni viene offerta nello studio dentistico **una profilassi individuale (Individualprophylaxe)** gratuita, che include oltre ad un'accurata pulizia dentale, anche informazioni sulla corretta pulizia e fluoridificazione dei denti. Per la prevenzione della carie viene inoltre praticata ai bambini la sigillazione dei molari permanenti.

Importante quanto la visita di controllo dal dentista è anche l'igiene della bocca, soprattutto la regolare pulizia dei denti. Riceverete informazioni sulla corretta igiene della bocca e dei denti dal Vostro 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.

# Chiamata d'emergenza

In caso di incidenti e di situazioni con pericolo di morte, chiamate il **numero d'emergenza 112 (Notruf 112)**.

## **Centro servizi d'emergenza per intossicazioni e avvelenamenti**

In caso di avvelenamento o intossicazione chiamate il Centro informativo di Mainz al numero **06131-19240**. Si tratta di un servizio informativo e d'emergenza gratuito, attivo 24 ore su 24.

## **Le seguenti informazioni sono importantissime:**

- **Dove** è successo?
- **Cosa** è successo?
- **Quanti** sono i feriti / gli ammalati?
- **Di che tipo** sono le ferite / qual è la malattia?
- **Aspettate** che Vi vengano poste delle domande di chiarimento.

Chiamando il **numero d'emergenza 110 (Notrufnummer 110)** sarete collegati con la polizia, che eventualmente può allarmare il pronto soccorso. I numeri 110 e 112 possono essere selezionati da tutti i telefoni. Non è necessario comporre il prefisso ed è possibile telefonare anche nel caso manchi la corrente.

## 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

## Servizio di emergenza e di turno

Polízia	E 110
Fuoco di emergenza	E 112
Servizio die salvataggio	E 112
Centro di controllo Bergstraße/Leitstelle Bergstraße Ambulanza, farmacia di turno, servizi di emergenza denta, e altri	E 06252-19222
Centro servizi d'emergenza per intossicazioni e avvelenamenti	E 06131-19240
Nazionale Medico Servizio di emergenza il numero uniforme	E 116 117



STADT  
VIERNHEIM



**LERNMOBIL**  
INTEGRATION  
DURCH BILDUNG