

STADT  
VIERNHEIM



# Gesundheitswegweiser Viernheim

## Путеводитель по системе здравоохранения



Deutsch – Russisch  
Немецкий – Русский

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)

Эта брошюра переведена на различные языки. Вы найдете ее также в Интернете [\*\*www.viernheim.de\*\*](http://www.viernheim.de) и [\*\*www.lernmobil-viernheim.de\*\*](http://www.lernmobil-viernheim.de)

## Impressum

Redaktion/Herausgeberin  
Maria Lauxen-Ulbrich  
Magistrat der Stadt Viernheim  
Gleichstellungsbeauftragte  
Kettelerstr. 3  
68519 Viernheim  
Tel.: 06204-988 361 / 364  
E-Mail: [gleichstellungsbuero@viernheim.de](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 - Содержание

|   |    |
|---|----|
| Krankenversicherung                                 | 4  |
| Медицинское страхование                             | 5  |
| Krankenversicherung                                 | 6  |
| Медицинское страхование                             | 7  |
| Arztbesuch  | 8  |
| Посещение врача                                     | 9  |
| Krankenhaus   | 10 |
| Notfallversorgung                                   | 10 |
| Больница  | 11 |
| Экстренная медицинская помощь                       | 11 |
| Krankenhaus Viernheim / Kreiskrankenhaus Bergstraße | 12 |
| Больница Viernheim / Районная больница Bergstraße   | 13 |
| Krankmeldung  | 14 |
| Сообщение о заболевании                             | 15 |
| Medikamente   | 16 |
| Vorsorgeuntersuchungen                              | 16 |
| Медикаменты   | 17 |
| Профилактические обследования                       | 17 |
| Pandemien   | 18 |
| Corona-Pandemie                                     | 18 |
| Пандемии  | 19 |
| Корона Пандемия:                                    | 19 |
| Gesundheits-Check-Up                                | 20 |
| Krebsfrüherkennung                                  | 20 |
| Schwangerschaft                                     | 20 |
| Профилактическое обследование                       | 21 |
| Заблаговременное выявление рака                     | 21 |
| Беременность  | 21 |
| Kindervorsorge                                      | 22 |
| Профилактические обследования ребенка               | 23 |
| Für werdende Eltern: Gesund und fit von Anfang an   | 24 |
| Для будущих родителей: Здоровье прежде всего        | 25 |
| Zahnarzt  | 26 |
| Зубной врач   | 27 |
| Notruf  | 28 |
| Экстренный вызов                                    | 29 |
| Notfall- und Bereitschaftsdienste                   | 30 |
| Служба скорой помощи                                | 31 |

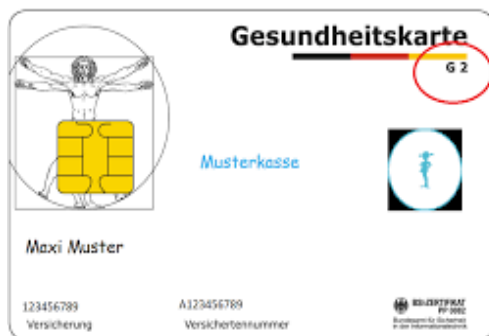
Dieser Gesundheitswegweiser enthält aktuelle Informationen zum Gesundheitswesen in Deutschland, zu wichtigen Vorsorgeuntersuchungen und zum Verhalten im Notfall.

## 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)

Образец страховой карточки (лицевая  
сторона)

Это здоровье руководство (Gesundheitswegweiser) содержит актуальные сведения о здравоохранении в Германии, о важных профилактических обследованиях и о действиях в экстренных случаях.

## Медицинское страхование

Медицинское страхование в Германии является для всех обязательным, а выбор страховой компании свободным. Рабочие и служащие обычно застрахованы в государственных медицинских страховых компаниях («кассах»), при больших доходах они могут выбрать частное страховое общество. Лица, получающие пособие по безработице I и II, а также социальную помощь, остаются, как правило, застрахованными там, где они были застрахованы ранее. Размер взноса медицинского страхования зависит от Вашего дохода и общего размера взноса для государственных медицинских страховых касс. Неработающие супруги и дети до 25 лет, при определенных условиях, могут быть бесплатно застрахованы в государственной медицинской страховой кассе вместе с работающим членом семьи.

Каждый член семьи получает собственную **карточку страховки (Gesundheitskarte)**. На карточке сохранены личные данные, напр, фамилия, дата рождения, номер страхового полиса. С Вашего согласия туда могут входить и такие данные о вашем здоровье как группа крови, аллергия, хронические заболевания. Эта карточка должна предъявляться при первом посещении врача в каждом квартале.

Врач производит расчет непосредственно со страховой компанией.



Мuster einer Gesundheitskarte  
(Rückseite)

Образец страховой карточки (обратная  
сторона)

# 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**.

## Медицинское страхование

Наряду с посещением врачей и пребыванием в больнице страховая касса берет на себя расходы на лекарства, отпускаемые только по рецепту, протезы, профилактические обследования, восстановительное лечение и лечение на курорте.

За большинство медицинских услуг, оплачиваемых страховой кассой, Вы должны **доплачивать (Eigenanteil)** 10 % их стоимости (минимум 5 €, максимум 10 €). При пребывании в больнице Вы доплачиваете 10 € в день, максимум за 28 дней в год, дети и подростки до 18 лет от доплаты освобождены.

Дети и подростки до 18 лет освобождаются также и от доплаты за отпускаемые только по рецепту медикаменты и вспомогательные средства (напр., слуховые аппараты). Стекла для очков для детей и подростков до 18 лет оплачиваются в размере договорной цены, для детей и подростков до 14 лет также и при неизменной остроте зрения (напр, дополнительные спортивные очки для физкультуры в школе).

Если вы активно заботитесь о своем здоровье, некоторые страховые компании могут предоставить вам **скидку (Bonus)**.

# Arztbesuch

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

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

Dafür gibt er Ihnen einen **Überweisungsschein**.

The image shows a yellow medical referral form titled 'Überweisungsschein'. It contains several sections: 'Patientenname', 'Geburtsdatum', 'Geburtsort', 'Hausarzt', 'Überweisung an', 'Überweisungsbegründung', and 'Diagnose'. There are also checkboxes for 'Krankheitsgeschichte', 'Allergien', and 'Medikation'. The form is designed for a doctor to fill out when referring a patient to a specialist.

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).



## Посещение врача

Вы как пациент сами можете выбрать врача, а по истечении квартала – также и поменять его. Однако, рекомендуется иметь постоянного **домашнего врача (Hausarzt)**. Как правило, это врач общей практики или терапевт, для детей - также детский врач. Домашний врач ставит первый диагноз. Он знает историю Вашей и болезни и при необходимости может выдать направление к специалисту.

Для этого он выдаст Вам **направление (Überweisungsschein)**.



Направление

Договоритесь заранее о времени приема у врача и, если Вы не сможете вовремя прийти, не забудьте заранее сообщить ему об этом.

**Важно иметь при себе :**

- **Карточку здоровья (Gesundheitskarte)** при посещении врача, зубного врача или больницы
- **Направление (Überweisungsschein)** для врача узкой специальности
- **Материнскую книжку (Mutterpass)** при беременности
- **Книжку о прививках (Impfbuch) и книжку о профилактике (Vorsorgeheft)** при посещении детского врача

Если вы ищите врача, который кроме немецкого владеет другими языками, загляните пожалуйста в **брошюру под названием «На каком языке говорит мой врач/фармацевт (консультационный центр по уходу района 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 Krankenhausbehandlung. Das Formular enthält Felder für Patientendaten, Arztangaben, eine Tabelle für die Krankengeschichte (Anamnese) und eine Unterschriftenzeile. 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**.

## Больница

Как пациент, вы можете выбрать больницу, в которой вы бы хотели лечиться. Для лечения в больнице (стационарное отделение) вы получаете **направление (Einweisung)** от своего семейного либо лечащего врача.

Направление в больницу

Все расходы на прибытие и лечение в больнице, несет ваша медицинская страховка. Вы, как пациент, **доплачиваете (Eigenanteil)** 10 евро в день, в течении максимум 28 дней в год.

## Экстренная медицинская помощь

Если с вами произошел несчастный случай, вам оказывают экстренную медицинскую помощь, в круглосуточных, специально оборудованных больницах.

# 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**

# Больница Viernheim / Районная больница Bergstraße

Больница Viernheim и районная больница Bergstraße в Хеппенхайме (Heppenheim) предлагают оказание медицинской помощи в следующих направлениях специализации:

## **Больница Святого Иосифа (St. Josef Krankenhaus) Зеегартенштр 4, Viernheim**

**Телефон: 06204-7030**

Оториноларингология, радиология, физиология, общая хирургия, абдоминальная хирургия, ортопедия, спинальная хирургия, челюстно-лицевая хирургия (ЧЛХ), терапия, многопрофильная интенсивная терапия, анестезиология.

## **Районная больница Bergstraße (Фирхаймер Штр. 2, Хеппенхайм)**

(Viernheimer Str. 2, Heppenheim)

**Телефон: 06252-7010**

Сосудистая и эндоваскулярная хирургия, ортопедия и травматология, анестезиология и интенсивная терапия, акушерство и гинекология, радиология, лечебная диагностика, терапия, стационарное лечение оториноларингологических заболеваний.

### **Акушерство:**

Система акушерской помощи в районной больнице обеспечивает наилучшее сопровождение будущих матерей, включающее подготовительные курсы, уход в процессе родов и послеродовом периоде, в том числе, послеродовой уход на дому. В родильном зале работает несколько акушерок. По меньшей мере, один врач-акушер и врач-ассистент работают в режиме круглосуточного дежурства.

### **Родильный зал**

**Запись на прием к акушеру Телефон: 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.

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 issue. It contains checkboxes for 'Erstbescheinigung' and 'Folgebescheinigung'. There are also sections for 'Arbeitsunfähigkeit bedingt durch...' and 'Arbeitsunfähigkeit bedingt durch...'. A red stamp reads 'Verbindliches Muster'. At the bottom, there are checkboxes for 'Mit Krankengeldfall' and 'Ohne Krankengeldfall'.

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.

## Сообщение о заболевании

Если Вы заболели и не можете выйти на работу, то Вы обязаны сообщить об этом Вашему работодателю и обратиться к врачу.

Как правило, с 3-го дня болезни Вам **нужна справка о нетрудоспособности (Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung)** от Вашего врача. В ней указывается, с какого и по какое число, предположительно, Вы не можете работать. Эту справку Вы обязаны передать работодателю и медицинской страховой кассе не позже, чем на 3-й календарный день от начала болезни.

Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung  
Freitag, 21.05.2016

Name, Vorname des Versicherten: \_\_\_\_\_ geb. am: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_ Unterschrift des Arztes: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

Arbeitsunfähigkeit: \_\_\_\_\_ Datum der Erkrankung: \_\_\_\_\_ Datum der Heilung: \_\_\_\_\_

Arbeitsunfähigkeit (Arbeitsunfähigkeit) vom \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

Arbeitsfähigkeit (Arbeitsfähigkeit) vom \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

Verbindliches Muster

Anforderung zur Vorlage der Krankenkasse

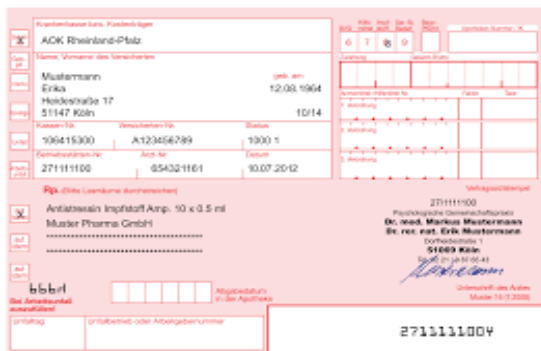
больничный бюллетень  
о нетрудоспособности

Уже в 2019 году был принят закон о электронной справке о нетрудоспособности. С 1 января 2022 года работодатели должны быть проинформированы в цифровом формате о начале и продолжительности нетрудоспособности. Больничная касса должна предоставить данные о нетрудоспособности для поиска. Если работники сообщают работодателю об уведомлении о болезни, то работодатель имеет право получить данные из больничной кассы.

# 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  
рецепт, оплачиваемый страховой  
компанией

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.



## Медикаменты

Медикаменты, которые Вам прописал врач, Вы получите в аптеке по предъявлении рецепта. Если это **кассовый рецепт (Kassenrezept)**, то Вы, как правило, доплачиваете от 5 € до 10 € за каждый медикамент. Спрашивайте аптекаря о наличии лекарств без доплаты, при этом Вы можете сэкономить деньги.

Некоторые медикаменты не оплачиваются страховой кассой. Если Ваш врач все же считает их нужными, он выпишет Вам частный рецепт (Privatrezept). Медикаменты по частным рецептам и без рецепта Вы должны оплачивать сами. Цены на медикаменты, не требующие рецепта, определяют сами аптеки. Поэтому стоит сравнивать цены.

Privatrezept  
частный рецепт

Дети до достижения 18 лет, а также беременные, нуждающиеся в медикаментах из-за осложнений во время беременности и родов, от доплаты освобождаются.

## Профилактические обследования

Также и если Вы чувствуете себя здоровыми, Вам следует регулярно проходить профилактические обследования. Профилактические обследования и необходимые прививки для Вас бесплатны, расходы берет на себя Ваша медицинская страховая касса.

# 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>

# Пандемии

Пандемия - это глобальная эпидемия. Вирус, который распространяется по всему миру и заражает множество людей.

## Корона Пандемия:

Инфекционное заболевание КОВИД-19 вызвано коронавирусом SARS-CoV-2. В КОВИД-19 течение болезни может сильно отличаться. В тяжелых случаях могут возникать респираторные расстройства и легочная недостаточность. Пожилые люди и люди с хроническими заболеваниями переносят вирус тяжелее.

Вирус передается, в первую очередь, капельным путём - т. е. при разговоре, чихании или кашле - находясь на не большом расстоянии друг от друга. Без ограничений вирус распространялся бы очень быстро.

Правила предосторожности :

- соблюдать расстояние,
- правила гигиены (мыть руки, не трогать лицо),
- ношение масок.

Если у тебя симптомы простуды, лучше оставаться дома. Если у вас возникнут вопросы, вы можете обратиться к врачам по телефону 116 117 или в соответствующее ведомство здравоохранения округа Бергштрассе. Узнайте о новых правилах и ограничениях на сайте города Фирнхайма <https://www.viernheim.de/rathaus-politik/veroeffentlichungen/corona.html> или <https://www.kreis-bergstrasse.de/aktuelles-veroeffentlichungen/corona/> Hessen:

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

## Gesundheits-Check-Up

Ab dem 35. Lebensjahr können Sie sich alle drei Jahre von Ihrem Hausarzt auf Herz-, Kreislauf-, Nieren- und Stoffwechselerkrankungen untersuchen lassen. So kann zum Beispiel Bluthochdruck oder eine Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus) frühzeitig erkannt und behandelt werden.

## Krebsfrüherkennung

Frauen ab dem 20. Lebensjahr und Männer ab dem 45. Lebensjahr können einmal im Jahr eine Krebsfrüherkennung durchführen lassen. Viele Krebsarten sind heute heilbar, vorausgesetzt sie werden frühzeitig erkannt und behandelt. **Denken Sie daran: Früherkennung erhöht ganz erheblich die Heilungschancen!**

## Schwangerschaft

Schwangere sollten von Beginn der Schwangerschaft an regelmäßig zum Frauenarzt gehen. Dort bekommen sie einen Mutterpass, in den alle wichtigen Daten in Zusammenhang mit der Schwangerschaft eingetragen werden.

Die Schwangere sollte den Mutterpass immer mit sich führen, damit ihr und dem werdenden Kind in einer Notsituation besser geholfen werden kann. Der Mutterpass muss bei jedem Arzt-, Krankenhaus- oder Zahnarztbesuch vorgezeigt werden. Bei Schwangeren dürfen nämlich viele Medikamente nicht verabreicht und manche Untersuchungen nicht durchgeführt werden.



Mutterpass Deckblatt  
материнская книжка, обложка

## Профилактическое обследование

С 35-го года жизни Вы можете каждые три года поручать Вашему домашнему врачу проверку наличия болезней сердца, кровообращения, почек и обмена веществ. Так, например, повышенное кровяное давление или сахарный диабет (Diabetes mellitus) можно на ранней стадии обнаружить и начать лечение.

## Заблаговременное выявление рака

Женщины после 20 лет и мужчины после 45 лет могут обследоваться один раз в год на раннее выявление рака. На сегодняшний день многие виды рака излечимы, если болезнь выявляется на ранней стадии и подвергается лечению. **Не забывайте, что раннее обнаружение значительно повышает шансы излечения рака !**

## Беременность

Женщинам следует с самого начала беременности регулярно посещать гинеколога. Там они получают **материнскую книжку (Mutterpass)**, в которую заносятся все важные данные в связи с протеканием беременности.

Беременным следует всегда иметь эту материнскую книжку при себе, чтобы в экстренной ситуации им и ребенку можно было лучше оказать помощь. Материнская книжка должна предъявляться при каждом посещении врача, зубного врача или больницы, так как во время беременности многие медикаменты и некоторые обследования не применяются.



Mutterpass Innenblatt mit Untersuchungsdaten  
материнская книжка, страница с  
результатами обследований

# 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.

# Профилактические обследования ребенка

При рождении ребенка Вы получаете книжку со всеми результатами обследований ребенка. Туда будут заноситься и все результаты дальнейших профилактических обследований до 14-го года его жизни:

| Название | Возраст ребенка |
|----------|-----------------|
| U1       | после рождения  |
| U2       | 3–10 дней       |
| U3       | 4–5 недель      |
| U4       | 3–4 месяца      |
| U5       | 6–7 месяцев     |
| U6       | 10–12 месяцев   |
| U7       | 21–24 месяцев   |
| U7a      | 34–36 месяцев   |
| U8       | 46–48 месяцев   |
| U9       | 60–64 месяца    |
| J1       | 13–14 лет       |



книжка со всеми результатами обследований ребенка

Медицинские кассы оплачивают сканирование слуха новорожденных в роддоме или в кабинете врача.

Очень важно, чтобы вы со своими детьми проходили **профилактические медицинские обследования (Vorsorgeuntersuchungen)**. Таким образом удастся заранее обнаружить проблемы со здоровьем ребёнка.

Соблюдение всех сроков на приём к детскому врачу, является в Гессене обязательным. Родителям, которые не приводят своих детей на профилактическое медицинское обследование, рассылают специальные приглашения (Центр профилактической помощи). В случае если семьи которым было выслано приглашение не реагируют, подключается служба по делам молодёжи определенного округа.

С помощью **прививок (Impfungen)** Вы можете защитить Вашего ребенка от тяжелых болезней. Если вы боитесь побочных явлений, обратитесь к Вашему детскому врачу.

С 1 марта 2020 года в Германии введена обязательная вакцинация против кори. Это означает, что дети, не прошедшие вакцинацию, могут быть исключены из посещения детского сада или детского сада. Родители непривитых студентов могут быть оштрафованы.

Дополнительную информацию можно получить на сайте

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

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

Профилактические обследования и вакцинация являются бесплатными.

## 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



## Для будущих родителей: Здоровье прежде всего

| Примечание   | Что я могу сделать?   |
|--|---|
| Детям нужен свежий воздух  | Окружающая среда ребенка свободна от дыма   |
| Зрительный контакт важен для ребенка   | Когда вы едете в коляске с ребенком, не смотрите на свой смартфон, а смотрите на ребенка                                      |
| Маленьким детям не нужен мобильный телефон   | Не давайте маленьким детям мобильный телефон для игр; как можно меньше пользоваться мобильным телефоном в присутствии детей   |
| Дети, находящиеся на грудном вскармливании, живут здоровее                             | Грудное вскармливание полностью в течение 6 месяцев, если это возможно  |
| Многие продукты питания содержат ненужные добавки                                      | Если ваш ребенок не может находиться на грудном вскармливании, то кормите его PRE питанием                                    |
| Исключать аллергены  | По возможности, прикорм только с 6 месяцев,<br>Готовить самому лучше  |
| В детском питании часто используются сладости, а готовые блюда - калорийные бомбы      | Готовьте для себя и ешьте вместе за обеденным столом  |
| Сладкие напитки содержат сахар   | Вода - лучшее средство для утоления жажды   |
| Дети нуждаются в дружелюбной атмосфере и мотивации                                     | Дарите любовь ребёнку, хвалите и ласкайте взамен сладостей  |
| В кресле автомобиля ребенок неподвижен   | Давать больше возможности для движения  |
| Ходунки опасны   | Ложите ребёнка на живот когда он не спит  |
| Спорт и физические упражнения способствуют развитию и благополучию родителей и ребенка | Регулярное занятие спортом вместе с детьми  |
| Используйте каждую повседневную ситуацию для физических упражнений                     | Бегать вместо того, чтобы быть под угрозой, ходить вместо того, чтобы стоять, велосипеды вместо машин, лестницы вместо лифтов |
| Стресс наносит вред детям и взрослым; Телевидение - это не отдых                       | Отдых, игры и релаксации  |

Рекомендации составлены © Paderborner Adipositas-Prävention und Intervention RAPI, 2007; Департамент здоровья и спорта, Университет 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.

## Зубной врач

Взрослым следует обращаться к зубному врачу как минимум один раз в год, детям от 6 до 17 лет дважды в год, даже если нет никаких жалоб.

Регулярные обследования заносятся в **определенную книжку (Bonusheft)** и должны предъявляться медицинской страховой кассе при необходимости **зубного протеза (Zahnersatz)** (коронка, мост и т. д.). Медицинская касса возмещает 50% договорной цены.

Возмещение может быть увеличено, если будут доказательства регулярных обследований (Bonusheft).

На **протезирование зубов (Zahnersatz)** можно заключить дополнительную страховку. Ее предлагают как государственные медицинские кассы, так и частные компании.

Для детей и подростков от 6 до 18 лет стоматологи предлагают бесплатную **индивидуальную профилактику (Individualprophylaxe)**. Она включает в себя, помимо основательной очистки зубов, советы по правильному уходу за зубами и их фторированию. Для профилактики кариеса, кроме того, специально обрабатываются коренные зубы.

Не менее важным, чем регулярное посещение стоматолога, является соблюдение гигиены полости рта, прежде всего регулярная чистка зубов. О правильном уходе за зубами Вас проинформирует Ваш зубной врач.

# 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.

## Экстренный вызов

При несчастных случаях и опасных для жизни ситуациях наберите **номер телефона спасения 112 (Notruf 112)**.

### Служба помощи при отравлениях

При отравлениях звоните в центр консультаций по отравлениям во Mainz, тел. **06131-19240**. По этому бесплатному номеру Вам окажут помощь и проконсультируют 24 часа в сутки.

**При несчастных случаях важно сообщить следующие данные :**

- **Где** это случилось?
- **Что** случилось?
- **Сколько** раненых / больных?
- **Какие** ранения / болезни?
- **Ждите** дополнительных вопросов.

Набрав **номер сигнала тревоги 110 (Notrufnummer 110)**, Вы свяжитесь с полицией, которая также может вызвать скорую помощь. Номера **110** и **112** можно набрать с любого телефонного аппарата. Они набираются без кода и даже при нарушении электроснабжения.

## Notfall- und Bereitschaftsdienste

|  |             |
|--|-------------|
| Polizei  | 110         |
| Feuerwehr  | 112         |
| Rettungsdienst   | 112         |
| Leitstelle Bergstraße<br>Krankentransporte, Apothekennotdienste,<br>Zahnärztliche Notdienste und anderes | 06252-19222 |
| Giftnotruf   | 06131-19240 |
| Bundesweit einheitliche<br>Ärzte-Notdienst-Nummer  | 116 117     |

## Служба скорой помощи

|   |               |
|---|---------------|
| Полиция   | E 110         |
| Пожарная служба   | E 112         |
| служба спасения   | E 112         |
| Диспетчерская служба Bergstraße<br>Транспортировка больных, дежурные<br>аптеки, неотложная стоматологическая<br>помощь и др | E 06252-19222 |
| Служба помощи при отравлениях   | E 06131-19240 |
| Национальная медицинская аварийная<br>служба единый номер   | E 116 117     |



STADT  
VIERNHEIM



**LERNMOBIL**  
INTEGRATION  
DURCH BILDUNG