

STADT
VIERNHEIM



Gesundheitswegweiser Viernheim Guide santé Viernheim



Deutsch – Französisch
Allemand – Français

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

Ce dépliant a été traduit en plusieurs langues. Vous retrouverez également ces informations à l'adresse **www.viernheim.de** et **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

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 Mai 2021



Inhalt - Contenu

Krankenversicherung	4
Assurance maladie	5
Krankenversicherung	6
Assurance maladie	7
Arztbesuch	8
Visite médicale	9
Krankenhaus	10
Notfallversorgung	10
Hôpital	11
Soins d'urgence	11
Krankenhaus Viernheim / Kreiskrankenhaus Bergstraße	12
Hôpital de Viernheim / Hôpital de district Bergstraße	13
Krankmeldung	14
Avis de maladie	15
Medikamente	16
Vorsorgeuntersuchungen	16
Médicaments	17
Examens médicaux préventifs	17
Pandemien	18
Corona-Pandemie	18
Pandémies	19
Pandémie du coronavirus	19
Gesundheits-Check-Up	20
Krebsfrüherkennung	20
Schwangerschaft	20
Bilan de santé	21
Diagnostic précoce du cancer	21
Grossesse	21
Kindervorsorge	22
Prévention infantile	23
Für werdende Eltern: Gesund und fit von Anfang an	24
Pour les futurs parents : en bonne santé et en forme dès le début	25
Zahnarzt	26
Prévention dentaire	27
Notruf	28
Appel d'urgence	29
Notfall- und Bereitschaftsdienste	30
Service de garde et des urgences	31

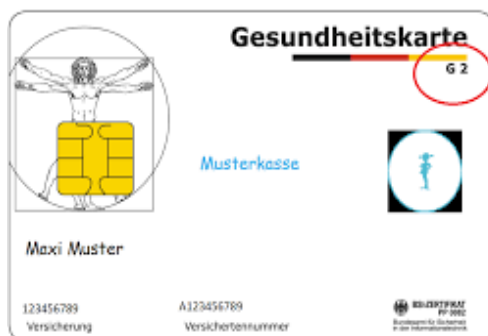
Dieser Gesundheitswegweiser enthält aktuelle Informationen zum Gesundheitswesen in Deutschland, zu wichtigen Vorsorgeuntersuchungen und zum Verhalten im Notfall.

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. 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 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)

Modèle d'une carte de santé (Recto)

Ce guide de santé (Gesundheitswegweiser) contient des informations actuelles relatives au système de santé en Allemagne, aux examens médicaux préventifs et au comportement à observer en cas d'urgence.

Assurance maladie

En Allemagne, l'assurance maladie est obligatoire, cependant avec une libre sélection de la caisse d'assurance maladie. En règle générale, les salariés sont assurés auprès d'une caisse d'assurance maladie publique ou peuvent aussi choisir de s'assurer auprès d'une caisse d'assurance maladie privée dans le cas d'un revenu élevé correspondant. Les personnes bénéficiant d'une allocation de chômage de catégorie I et II ainsi que d'une aide sociale demeurent généralement assurées par l'intermédiaire de leur assurance maladie. Le montant de la cotisation pour l'assurance maladie publique est basé sur le revenu et sur le taux de cotisation général de votre caisse d'assurance maladie. Les conjoints n'exerçant pas d'activité et les enfants de moins de 25 ans peuvent dans certaines conditions être également assurés gratuitement dans l'assurance maladie publique avec l'assuré(e) principal(e).

Une **carte de santé** (Gesundheitskarte) individuelle est délivrée à chaque membre de la famille. Sur cette carte sont enregistrées les données personnelles comme par exemple le nom, la date de naissance, le numéro d'assurance. Si vous donnez votre accord, vos données de santé vont être également enregistrées sur cette carte, par exemple le groupe sanguin, les allergies, les maladies chroniques. La carte de santé doit être respectivement présentée lors de la première visite médicale dans le trimestre.

Le médecin facture ses prestations directement auprès de la caisse d'assurance maladie



Muster einer Gesundheitskarte
(Rückseite)
Modèle d'une carte de santé (Verso)

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**.

Assurance maladie

En plus des visites médicales et des séjours hospitaliers, la caisse d'assurance maladie prend en charge les coûts liés aux médicaments délivrés sur ordonnance, aux prothèses, aux examens médicaux préventifs, aux traitements curatifs et aux cures. Pour la plupart des prestations de la caisse d'assurance maladie, vous avez la **charge du ticket modérateur (Eigenanteil)** de 10% (au moins 5 Euros, au maximum 10 Euros), c'est à dire à dire que vous devez payer cette part non remboursée par la caisse d'assurance maladie. Pour des séjours hospitaliers, vous payez 10 Euros par jour pour 28 jours maximum dans l'année, les enfants et les adolescents âgés de moins de 18 ans en sont exonérés. Les enfants et les adolescents âgés de moins de 18 ans sont également exonérés des versements supplémentaires pour les médicaments uniquement délivrés sur ordonnance et les appareils d'aide (telles que les prothèses auditives). Les verres de lunettes sont pris en charge pour les enfants et les adolescents âgés de moins de 18 ans à hauteur des prix contractuels, également pour les enfants jusqu'à 14 ans en cas de vue inchangée (par exemple, les lunettes pour le sport scolaire).

Si vous vous occupez activement de votre état de santé, certaines caisses d'assurance maladie attribuent un **bonus (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 sections for data entry. At the top, there are fields for patient name, date of birth, and sex. Below that, there are checkboxes for 'Krankheitsursache' (Cause of illness) and 'Überweisung' (Referral). The form includes a section for 'Anamnese' (History) and 'Körperliche Untersuchung' (Physical examination). There are also fields for 'Diagnose' (Diagnosis) and 'Behandlung' (Treatment). The form is designed to be filled out by a doctor to refer 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).

Visite médicale

En tant que patient, vous pouvez librement choisir votre médecin et également en changer à la fin du trimestre. Il est cependant recommandé d'avoir un **médecin de famille** (Hausarzt) sur une période durable. En règle générale, il s'agit d'un médecin généraliste ou d'un spécialiste des maladies organiques, pour les enfants il peut également s'agir d'un pédiatre. Le médecin de famille établit le premier diagnostic. Il connaît votre historique de maladies et peut, si nécessaire, vous orienter vers un médecin spécialisé.

A cet effet, il vous remet une **fiche d'orientation pour consultation d'un médecin spécialisé** (Überweisungsschein).

Fiche d'orientation pour consultation d'un médecin spécialisé

Avant une visite médicale, prenez rendez-vous et n'oubliez pas d'annuler le rendez-vous si finalement vous ne pouvez pas aller chez le médecin.

Important:

- **Carte de santé** (Gesundheitskarte) pour une visite médicale, une visite chez le dentiste ou à l'hôpital
- **Fiche d'orientation pour consultation d'un médecin spécialiste** (Überweisungsschein)
- **Carnet de maternité** (Mutterpass) pour les femmes enceintes
- **Livret de vaccination** (Impfbuch) et carnet de santé (Vorsorgeheft) pour les visites chez le pédiatre

Si vous cherchez un médecin parlant allemand et d'autres langues étrangères, consultez la brochure « **Quelles langues mon médecin/pharmacien parle-t-il ?** » (Centre de soins du district Bergstraße)

Krankenhaus

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

Einweisungsbogen für die Krankheitsbehandlung im Krankenhaus. Der Bogen ist in zwei Hauptbereiche unterteilt. Der obere Bereich enthält persönliche Daten des Patienten (Name, Geburtsdatum, Matrikelnummer, Versicherungsnummer) und die Angabe des behandelnden Arztes. Rechts daneben sind vier Kontrollkästchen für die Art der Einweisung (stationär, ambulant, etc.) zu sehen. Ein roter Stempel 'Verbindliches Muster' ist über den unteren Teil des oberen Bereichs gelegt. Der untere Bereich des Bogens ist für die ärztliche Einweisung vorgesehen und enthält Felder für: Untersuchungsgegenstand, sonstige Maßnahmen (z.B. Medikation), Prozedurhinweise (z.B. Abgabe) und mögliche Befunde. Unten links steht 'Anforderung für das Krankenhaus: Barzahlung' und rechts unten 'Seite 1 von 2'.

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**.

Hôpital

En tant que patient vous pouvez choisir librement l'hôpital où vous aimeriez être traité. Vous réservez votre hospitalisation (**Einweisung**) de votre médecin de famille respectivement du médecin traitant.

Einweisung zum Krankenhausaufenthalt

Freitag, 12.01.2008

Vorgeschichte des Patienten

Vorgeschichte

Körperliche Untersuchung

Diagnose

Therapie

Prognose

Folgeuntersuchung

Bemerkungen

Untersuchungsergebnisse

Wichtige Medikation z. B. Metformin

Vorgeschichte des Patienten z. B. Allergien

Vorgeschichte der Familie

Bemerkungen

Ausfertigung für den Krankenhausaufenthalt

Verbindliches Muster

L'hospitalisation

Tout les frais d'hospitalisation et de traitement sont pris en charge par l'assurance maladie. En tant que patient vous **payer** 10 € (**Eigenanteil**) par jour pour max. 28 jours dans l'année.

Soins d'urgence

En cas d'urgence vous bénéficiez des soins **d'urgence (Notfallversorgung)** aux hôpitaux 24 sur 24.

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

Hôpital de Viernheim / Hôpital de district Bergstraße

L'hôpital de Viernheim et l'hôpital de district Bergstraße à Heppenheim proposent des soins médicaux dans les spécialités suivantes:

Hôpital St. Josef de Viernheim (Seegartenstr. 4)

Téléphone: 06204-7030

Otorhinolaryngologie, radiologie, physiologie, chirurgie générale, chirurgie viscérale, orthopédie, chirurgie spinale, chirurgie buccale et maxillo-faciale, médecine interne, médecine intensive interdisciplinaire, anesthésie.

Hôpital de district Bergstraße à Heppenheim (Viernheimer Str. 2)

Téléphone: 06252-7010

Chirurgie vasculaire - chirurgie endovasculaire, chirurgie orthopédique traumatologique, médecine intensive d'anesthésie, gynécologie obstétrique, radiologie, diagnostic + thérapie, médecine interne, service d'otorhinolaryngologie (praticiens en activité libérale)

Obstétrique : Le système de sages-femmes de l'hôpital de district Bergstraße est une solution idéale pour suivre les mères en continu, dans les cours de préparation à l'accouchement, au moment de la naissance et à domicile, après leur séjour à l'hôpital. Plusieurs sages-femmes sont toujours présentes en salle de travail, et au moins un spécialiste et un médecin-assistant sont disponibles 24 heures sur 24.

Salle de travail

Consultations des sages-femmes Téléphone: 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.

Avis de maladie

Si vous exercez une activité professionnelle et que vous tombez malade, ce qui peut conduire à un arrêt temporaire de travail, vous devez obligatoirement en informer votre employeur et vous rendre chez le médecin.

En règle générale, vous avez besoin d'un **certificat d'incapacité de travail (Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung)** établi par votre médecin à partir du 3ème jour de maladie. Ce certificat indique à partir de quand et jusqu'à quand vous êtes en incapacité de travail. Ce certificat doit être remis à l'employeur et à la caisse d'assurance maladie au plus tard 3 jours après le début de la maladie.

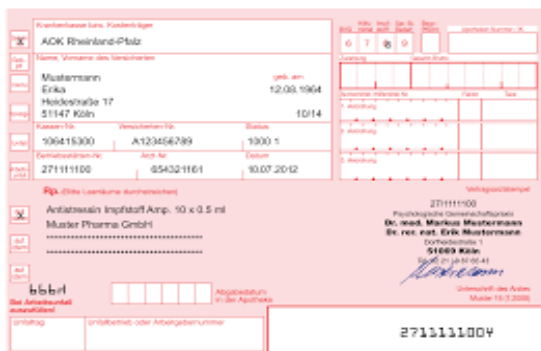
Certificat d'incapacité de travail

Le certificat d'incapacité de travail électronique a été adopté par la loi dès 2019. À compter du 1^{er} janvier 2022, les employeurs devront être informés du début et de la fin de l'incapacité de travail par voie électronique. L'assurance maladie doit mettre à disposition les données du certificat d'incapacité de travail pour consultation. Lorsqu'un employé informe son employeur de l'avis de maladie, ce dernier peut en consulter les données auprès de l'assurance maladie.

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
Ordonnance publique

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.

Médicaments

Vous obtenez les médicaments que le médecin vous a prescrits en présentant une ordonnance à la pharmacie. En règle générale, dans le cas d'une **ordonnance publique (Kassenrezept)** vous devez verser une part propre (ticket modérateur) de 5 Euros à 10 Euros par médicament. Demandez des médicaments exempts de paiements supplémentaires à votre pharmacien. Vous économiserez ainsi les taxes.

Certains médicaments ne sont pas remboursés par les caisses d'assurance maladie. Si votre médecin juge cependant que ceux-ci sont absolument nécessaires, il vous établira à cet effet une ordonnance privée (Privatrezept). Pour les ordonnances privées et les médicaments que vous obtenez sans ordonnance, vous devez payer par vous-même (aucun remboursement). Les pharmacies peuvent individuellement fixer les prix pour les médicaments délivrés sans ordonnance. Pour cette raison, une comparaison des prix peut s'avérer être intéressante.

Privatrezept
Ordonnance privée

Les enfants de moins de 18 ans ne sont pas soumis au ticket modérateur. Si les femmes enceintes ont besoin d'un médicament en rapport avec des douleurs de grossesse ou avec l'accouchement, le ticket modérateur n'est pas non plus appliqué.

Examens médicaux préventifs

Même si vous avez l'impression d'être en bonne santé, il est recommandé de consulter régulièrement votre médecin pour passer les examens médicaux préventifs. Les examens médicaux préventifs et les vaccins nécessaires sont pour vous gratuits, les coûts étant ici pris en charge par votre caisse d'assurance maladie.

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/staticsite/staticsite.php?menuid=613&topmenu=467>

Hessen:

<https://www.hessen.de/fuer-buerger/corona-hessen/fremdsprachliche-informationen>

Pandémies

Une pandémie est une épidémie mondiale. Il s'agit d'un virus qui se propage dans le monde entier et peut infecter de nombreuses personnes.

Pandémie du coronavirus

La maladie infectieuse COVID-19 est causée par le coronavirus SARS-CoV-2. Avec la COVID-19, l'évolution de la maladie peut être très variable. Dans les cas graves, une détresse respiratoire et une insuffisance respiratoire peuvent survenir. Les personnes âgées et les personnes avec des affections sous-jacentes sont souvent gravement touchées.

Le virus se transmet en priorité suite à une infection par gouttelettes – donc en parlant, éternuant ou toussant – et par la proximité immédiate avec d'autres personnes. Sans mesures, le virus se propagerait très vite. Pour ne pas se contaminer ni contaminer les autres, il convient d'appliquer les règles suivantes:

- Garder ses distances,
- Respecter les règles d'hygiène (se laver les mains, ne pas se toucher le visage),
- Porter un masque grand public.

Restez chez vous en cas de symptômes d'un état grippal. Pour toute question, vous pouvez vous adresser à un médecin au 116 117 ou à l'autorité sanitaire compétente du district Bergstrasse. Informez-vous sur les nouvelles règles et restrictions sur le site de la ville de Viernheim

<https://www.viernheim.de/rathaus-politik/veroeffentlichungen/corona.html> ou sur <https://www.kreis-bergstrasse.de/staticsite/staticsite.php?menuid=613&topmenu=467>

Hessen:

<https://www.hessen.de/fuer-buerger/corona-hessen/fremdsprachliche-informationen>

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 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
Cover of maternity pass book

Bilan de santé

A partir de 35 ans, vous pouvez vous faire examiner par votre médecin tous les deux ans à titre préventif pour les maladies cardiaques, circulatoires, rénales et métaboliques. De cette manière, une hypertension ou un diabète (diabetes mellitus) par exemple peut être reconnu(e) à temps et être traité(e).

Diagnostic précoce du cancer

Les femmes à partir de 20 ans et les hommes à partir de 45 ans peuvent demander un diagnostic précoce du cancer une fois par an. De nombreux types de cancers sont aujourd'hui guérissables, à condition qu'ils soient découverts à un stade précoce et qu'ils soient traités. **Soyez conscient qu'un diagnostic précoce accroît manifestement les chances de guérison!**

Grossesse

Pour les femmes enceintes, des visites régulières chez le gynécologue sont recommandées dès le début de la grossesse. Chez le gynécologue, un carnet de maternité (Mutterpass) lui sera remis, dans lequel tous les renseignements importants relatifs à la grossesse sont inscrits.

Pour la femme enceinte, il est recommandé qu'elle conserve le carnet de maternité sur elle, afin que les soins appropriés puissent lui être fournis à elle et à l'enfant dans une situation d'urgence. Le carnet de maternité doit être présenté à chaque visite médicale, à l'hôpital, ou chez le dentiste. De nombreux médicaments ne peuvent en effet pas être administrés aux femmes enceintes et certains examens ne doivent pas être réalisés.



Mutterpass Innenblatt mit Untersuchungsdaten

Carnet de maternité, feuillet intérieur avec données médicales

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.

Prévention infantile

Lors de la naissance d'un enfant, un carnet de santé pour l'enfant vous est remis, contenant tous les examens médicaux jusqu'à l'âge de 14 ans



Désignation	Age de l'enfant
U1	après la naissance
U2	3ème–10ème jour
U3	4ème–5ème semaine
U4	3ème–4ème mois
U5	6ème–7ème mois
U6	10ème–12ème mois
U7	21ème–24ème mois
U7a	34ème–36ème mois
U8	46ème–48ème mois
U9	60ème–64ème mois
J1	13–14 ans

Carnet de santé de l'enfant

Les caisses d'assurance maladie prennent en charge un dépistage auditif chez le nouveau-né à la maternité ou au cabinet médical.

Il est important que vous emmeniez vos enfants aux examens médicaux préventifs (Vorsorgeuntersuchungen). De cette manière, des troubles de santé peuvent être reconnus à temps. En Hesse la visite chez le pédiatre est obligatoire si les parents ne respectent pas cette obligation, ils leur sera envoyez une second convocation. Sans reaction le service de la protection infantile sera dans l'obligation d'intervenir.

Grâce aux vaccins (Impfungen), vous pouvez protéger votre enfant de graves maladies. Si vous craignez les effets secondaires, parlez-en avec votre pédiatre.

Depuis le 1^{er} mars 2020, la vaccination contre la rougeole est obligatoire en Allemagne. Cela signifie que les enfants non vaccinés peuvent être exclus des écoles maternelles ou des crèches. Une amende pourra être infligée aux parents d'écolières et d'écoliers non vaccinés.

Retrouvez plus d'informations sur

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

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

Le examens médicaux préventifs et la vaccination sont gratuits.

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

Pour les futurs parents : en bonne santé et en forme dès le début

Indication	Que puis-je faire ?
Les enfants ont besoin d'air frais	Ne fumez pas dans l'environnement de l'enfant
Le contact visuel est important pour l'enfant	Lors des sorties en poussette, ne regardez pas votre smartphone, mais votre bébé.
Les petits enfants n'ont pas besoin de téléphone mobile	Ne laissez pas les petits enfants jouer avec un téléphone mobile ; utilisez vous-mêmes le moins possible votre téléphone mobile en présence des enfants
Les enfants allaités vivent en meilleure santé	Allaitez exclusivement pendant 6 mois si possible
Les autres aliments contiennent des additifs superflus	Si votre enfant ne peut pas être allaité, donnez-lui du lait maternisé
Minimisez les risques d'allergie	Si possible, ne donnez des aliments complémentaires qu'à partir de 6 mois, de préférence de la cuisine maison
Les aliments pour enfants sont souvent des friandises et les plats préparés sont très caloriques	Cuisinez vous-mêmes et mangez ensemble à table
Les boissons sucrées font grossir	L'eau est le désaltérant idéal
Les enfants ont besoin d'une ambiance amicale et de motivation	Louangez-les et récompensez-les généreusement avec de l'amour et du temps passé ensemble, pas avec des friandises
Dans un fauteuil à bascule ou un siège auto, un enfant ne peut pas bouger	Offrez de la liberté de mouvement aux enfants
Les trotteurs peuvent mettre leur vie en danger	Placez l'enfant sur le ventre quand il est éveillé
Le sport et l'activité favorisent le développement et le bien-être des parents et des enfants	Faites régulièrement du sport avec les enfants
Utilisez chaque situation du quotidien pour bouger	Privilégier la marche à la voiture, marcher plutôt que de rester debout, se déplacer en vélo plutôt qu'en voiture, utiliser les escaliers à la place de l'ascenseur
Le stress est nocif pour les enfants et les adultes ; la télévision n'est pas une détente	Du temps et du repos pour le jeu et la relaxation

D'après © Paderborner Adipositas-Prävention und Intervention PAPI (Projet PAPI Prévention et Intervention Adipositas de Paderborn), 2007 ; Département Sport & Santé, Université de 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.

Prévention dentaire

Pour les adultes, il est recommandé d'aller chez le dentiste au moins une fois par an, pour les enfants entre 6 et 17 ans, voire deux fois par an, même si aucun symptôme ne se manifeste. Les examens médicaux réguliers sont inscrits dans un **carnet de bonus (Bonusheft)** et doivent être obligatoirement présentés auprès de la caisse d'assurance maladie lorsque vous déposez une demande de **prothèse dentaire (Zahnersatz)** (couronnes, bridges etc.). La caisse d'assurance maladie rembourse 50 % des montants fixes convenus.

La subvention peut augmenter si les examens dentaires réguliers sont attestés (carnet de bonus).

Pour les **prothèses dentaires (Zahnersatz)**, une assurance complémentaire est possible. Vous pouvez la souscrire auprès de votre caisse d'assurance maladie publique ou d'un prestataire privé.

Pour les enfants et les adolescents âgés de 6 à 18 ans, une prophylaxe individuelle (Individualprophylaxe) gratuite est proposée au cabinet dentaire. Outre des soins d'hygiène dentaire approfondis, elle comprend également des informations sur le brossage adéquat et l'apport en fluor. Afin de prévenir les caries, les molaires des enfants sont également scellées.

Tout aussi important que les visites régulières chez le dentiste, l'hygiène buccale: soulignons ici en particulier le brossage régulier des dents. Votre dentiste vous informera sur la bonne pratique des soins dentaires.

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.

Appel d'urgence

En cas d'accident et de situation dangereuse, composez le **numéro d'urgence 112 (Notruf 112)**.

Centre anti-poison

En cas d'intoxication, veuillez appeler le service d'information sur les intoxications de Mainz **06131-19240**. Ce service d'urgence et d'information gratuit est à votre disposition 24 heures sur 24.

Quels sont les renseignements importants dans une telle situation ?

- **Où** l'accident s'est-il produit ?
- **Que** s'est-il passé ?
- **Combien** de personnes sont blessées / malades ?
- **Quels** sont les types de blessures / de maladies ?
- **Restez** sur place pour que l'on puisse éventuellement vous poser des questions.

En composant le **numéro d'urgence 110 (Notrufnummer 110)**, vous êtes en communication avec la police qui pourront également demander l'intervention des services de secours. Les numéros 110 et 112 peuvent être composés gratuitement à partir de tous les téléphones. Vous n'avez pas besoin de composer un indicatif et vous pouvez même téléphoner en cas de coupure de courant.

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

Service de garde et des urgences

Police	110
Sapeurs-pompiers	112
Sauvetage	112
Service central Bergstraße Transport de malades, services d'urgences des pharmacies, Services d'urgences dentaires et autres	06252-19222
Gift d'appel d'urgence	06131-19240
Nombre médicale uniforme au service d'urgence	116 117



STADT
VIERNHEIM



LERNMOBIL
INTEGRATION
DURCH BILDUNG