

STADT
VIERNHEIM



Gesundheitswegweiser Viernheim Ενημερωτικός οδηγός υγείας



Deutsch – Griechisch
Γερμανικά – Ελληνικά

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

Το παρόν ενημερωτικό φυλλάδιο μεταφράστηκε σε διάφορες γλώσσες.

Θα το βρείτε και στη διεύθυνση www.viernheim.de και 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 - Περιεχόμενο

Krankenversicherung	4
Ασφάλιση ασθενείας	5
Krankenversicherung	6
Ασφάλιση ασθενείας	7
Arztbesuch	8
Επίσκεψη ιατρού	9
Krankenhaus	10
Notfallversorgung	10
Νοσοκομείο	11
Φροντίδα εκτάκτου ανάγκης	11
Krankenhaus Viernheim / Kreiskrankenhaus Bergstraße	12
Νοσοκομείο / Περιφερειακό νοσοκομείο	13
Krankmeldung	14
Δήλωση ασθενείας	15
Medikamente	16
Vorsorgeuntersuchungen	16
Φάρμακα	17
Προληπτικές εξετάσεις	17
Pandemien	18
Corona-Pandemie	18
Πανδημίες	19
Πανδημία κορωνοϊού	19
Gesundheits-Check-Up	20
Krebsfrüherkennung	20
Schwangerschaft	20
Τσεκ απ υγείας	21
Έγκαιρη διάγνωση καρκίνου	21
Εγκυμοσύνη	21
Kindervorsorge	22
Προληπτική παιδιατρική φροντίδα	23
Für werdende Eltern: Gesund und fit von Anfang an	24
Για μέλλοντες γονείς: Εξ αρχής υγιής και σε φόρμα	25
Zahnarzt	26
Οδοντίατρος	27
Notruf	28
Κλήση σε έκτακτη ανάγκη	29
Notfall- und Bereitschaftsdienste	30
Υπηρεσία εκτάκτων περιστατικών και εφημερεύουσα υπηρεσία	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)

Πρότυπο καρτας υγείας (μπροστινή)

Το παρόν ενημερωτικό έντυπο Οδηγός Υγείας (Gesundheitswegweiser) περιέχει επίκαιρες πληροφορίες για τον τομέα υγείας στην Γερμανία, για τις βασικές προληπτικές εξετάσεις και την συμπεριφορά σε περίπτωση εκτάκτου ανάγκης.

Ασφάλιση ασθενείας

Στην Γερμανία η ασφάλιση για την περίπτωση ασθενείας είναι υποχρεωτική και η επιλογή του ταμείου ασθενείας είναι για τον καθένα ελεύθερη. Οι εργαζόμενοι είναι κατά κανόνα ασφαλισμένοι σε ένα νόμιμο ασφαλιστικό ταμείο ασθενείας ή εφόσον υπερβαίνουν ένα καθορισμένο όριο εισοδήματος μπορούν να ασφαλιστούν σε ιδιωτικό ταμείο ασθενείας της επιλογής τους.

Οι δικαιούχοι του επιδόματος ανεργίας I και II, καθώς και του κοινωνικού βοηθήματος, παραμένουν κατά κανόνα ασφαλισμένοι στο τρέχον ασφαλιστικό ταμείο ασθενείας. Το ύψος των εισφορών στο νόμιμο ασφαλιστικό ταμείο ασθενείας εξαρτάται από το εισόδημά σας και από το ποσοστό των γενικών καταβλητέων εισφορών που ισχύουν για το ταμείο ασθενείας σας. Μη εργαζόμενοι σύζυγοι και παιδιά κάτω των 25 ετών μπορούν υπό ορισμένες προϋποθέσεις να συνασφαλιστούν άνευ εισφορών στο νόμιμο ταμείο ασθενείας.

Κάθε μέλος της οικογενείας λαμβάνει μια **ατομική κάρτα υγείας (Gesundheitskarte)**. Επάνω σε αυτήν έχουν αποθηκευτεί τα προσωπικά στοιχεία, π.χ. το όνομα, ημερομηνία γέννησης, αριθμός ασφαλιστικού μητρώου. Αν συμφωνείτε μπορούν να καταχωρηθούν στην κάρτα αυτή και τα δεδομένα της υγείας σας, όπως η ομάδα αίματος, αλλεργίες, χρό-νιες ασθένειες. Πρέπει να δείχνετε την ασφαλιστική σας κάρτα κατά την εκάστοτε πρώτη ιατρική σας επίσκεψη του τρέχοντος τριμήνου. Ο γιατρός υποβάλλει το λογαριασμό του απευθείας στο ταμείο ασθενείας.



Muster einer Gesundheitskarte (Rückseite)

Πρότυπο καρτας υγείας (πίσω πλευρά)

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**.

Ασφάλιση ασθενείας

Εκτός από τις επισκέψεις σε γιατρό και την παραμονή σε νοσοκομείο, η ασφάλιση ασθενείας αναλαμβάνει τις δαπάνες για υπόχρεα συνταγής φάρμακα, τεχνητά μέλη, προληπτικές εξετάσεις, θεραπευτικές αγωγές και κούρες.

Στις περισσότερες παροχές ταμείου πρέπει να **καταβάλλετε ένα ιδιομερίδιο (Eigenanteil)** ύψους 10 % (τουλάχιστον 5 €, το ανώτερο 10 €). Σε περίπτωση παραμονής σε νοσοκομείο καταβάλλετε 10 € ανά ημέρα, το ανώτερο για 28 ημέρες το έτος, τα παιδιά και οι έφηβοι έως 18 εξαιρούνται.

Τα παιδιά και οι έφηβοι κάτω από 18 ετών εξαιρούνται και από τις πρόσθετες δαπάνες για υπόχρεα συνταγής φάρμακα και βοηθητικά μέσα (π.χ. βοηθήματα ακοής). Τα κρύσταλλα των γυαλιών καλύπτονται για παιδιά και εφήβους κάτω των 18 ετών στο ύψος της τιμής συμβολαίου, για παιδιά έως 14 ετών ακόμα και σε μη μεταβολή της οπτικής οξύτητας (π.χ. για γυαλιά αθλημάτων) για ένα σχολικό άθλημα).

Αν συμβάλλετε ενεργά για την υγεία σας, διάφορα ταμεία ασθενείας χορηγούν διάφορες **εκπτώσεις (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', 'Facharzt', 'Überweisung', 'Anamnese', 'Körperliche Untersuchung', 'Diagnose', 'Behandlung', and 'Rückmeldung'. There are also checkboxes for 'Anamnese', 'Körperliche Untersuchung', 'Diagnose', and 'Behandlung'. 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).

Επίσκεψη ιατρού

Ως ασθενής έχετε ελεύθερη επιλογή γιατρού και μπορείτε μετά την πάροδο ενός τριμήνου να τον αλλάξετε. Συνιστάται όμως να έχετε έναν μόνιμο **οικογενειακό γιατρό (Hausarzt)**. Κατά κανόνα αυτός είναι γιατρός γενικής ιατρικής ή γιατρός εσωτερικών παθήσεων και για τα παιδιά ένας παιδίατρος.

Ο οικογενειακός σας γιατρός κάνει την πρώτη διάγνωση. Γνωρίζει το ιστορικό της ασθένειάς σας και αν χρειαστεί θα σας παραπέμψει σε ειδικό γιατρό. Τότε σας εκδίδει το **δελτίο παραπομπής (Überweisungsschein)**.

The image shows a standard German 'Überweisungsschein' (referral form). It is a yellow document with various fields for patient and doctor information. The title 'Überweisungsschein' is at the top right. There are checkboxes for 'Hausarzt', 'Spezialarzt', and 'Facharzt'. Below that, there are fields for 'Name', 'Geburtsdatum', 'Geburtsort', 'Geburtsland', 'Geburtszeitpunkt', 'Geburtsort (bei Ausland)', 'Geburtsland (bei Ausland)', 'Geburtszeitpunkt (bei Ausland)', 'Geburtsort (bei Ausland)', 'Geburtsland (bei Ausland)', 'Geburtszeitpunkt (bei Ausland)'. There are also fields for 'Krankheitsgeschichte', 'Anamnese', 'Körperliche Untersuchung', 'Diagnose', 'Behandlung', 'Medikation', 'Röntgen', 'Labor', 'Sonographie', 'Kardiologie', 'Neurologie', 'Orthopädie', 'Chirurgie', 'Gynäkologie', 'Urologie', 'HNO', 'Augenheilkunde', 'Haut- und Venenheilkunde', 'Krankheitsgeschichte', 'Anamnese', 'Körperliche Untersuchung', 'Diagnose', 'Behandlung', 'Medikation', 'Röntgen', 'Labor', 'Sonographie', 'Kardiologie', 'Neurologie', 'Orthopädie', 'Chirurgie', 'Gynäkologie', 'Urologie', 'HNO', 'Augenheilkunde', 'Haut- und Venenheilkunde'. There is a large empty box for a signature or stamp at the bottom right.

Δελτίο παραπομπής

Πριν από την επίσκεψη σε γιατρό κλείστε ραντεβού και αν δεν μπορείτε να πατε στο ραντεβού σας μην ξεχάσετε να το ακυρώσετε.

Σημαντικό :

- Να έχετε μαζί σας την κάρτα υγείας (**Gesundheitskarte**) κατά την επίσκεψη σε γιατρό, οδοντίατρο ή στο νοσοκομείο
- Δελτίο παραπομπής (**Überweisungsschein**) όταν πηγαίνετε στον ειδικό γιατρό
- Ταυτότητα μητέρας (**Mutterpass**) σε περίπτωση εγκυμοσύνης
- Βιβλιάριο εμβολίων (**Impfbuch**) και βιβλιάριο προληπτικών εξετάσεων (**Vorsorgeheft**) κατά την επίσκεψη σε παιδίατρο

Όταν αναζητάτε γιατρό, ο οποίος εκτός της γερμανικής γλώσσας να μιλά και άλλες γλώσσες, κοιτάξτε στο **φυλλάδιο "ποιές γλώσσες μιλά ο γιατρός/φαρμακοποιός μου"** (Σημείο υποστήριξης Περιφέρειας Μπέργκστρασε).

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**.

Das Bild zeigt ein Formular für die Einweisung in ein Krankenhaus. Oben rechts steht 'Prüfung 12.02.2008'. Das Formular ist in mehrere Abschnitte unterteilt: 'Persönliche Daten', 'Versicherung', 'Anamnese', 'Körperliche Untersuchung', 'Diagnose', 'Therapie', 'Prognose', 'Fazit', 'Bemerkungen', 'Untersuchungsergebnisse', 'Befunde', 'Diagnose', 'Therapie', 'Prognose', 'Fazit', 'Bemerkungen'. 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**.

Νοσοκομείο

Ως ασθενής μπορείτε να επιλέξετε μόνος-η σας το νοσοκομείο που εσείς επιθυμείτε να νοσηλευτείτε. Για να νοσηλευτείτε στο νοσοκομείο (εισαγωγή) θα πρέπει να λάβετε από τον γιατρό σας ή από οποιοδήποτε θεράποντα ιατρό ένα **δελτίο εισαγωγής (Einweisung)**.

The image shows a medical form titled 'Einweisung' (Referral) dated 'Freitag, 12.01.2008'. It is a 'Verbindliches Muster' (binding template) for hospital admission. The form includes fields for patient name, date of birth, and address. There are checkboxes for 'Stationäre Aufnahme' (inpatient admission) and 'Tagesklinik' (day clinic). Below these are sections for 'Anamnese' (history), 'Körperliche Befunde' (physical findings), and 'Diagnose' (diagnosis). The form is designed for use by a physician to refer a patient to a hospital.

Εισαγωγή στο Νοσοκομείο

Όλα τα κόστη για την διαμονή και την θεραπεία στο νοσοκομείο τα ανα-λαμβάνει η ασφάλεια υγείας σας. Εσείς ως ασθενής πληρώνετε **μία συμμετοχή (Eigenanteil) 10 €** την ημέρα για το μέγιστο της νοσηλείας σας που είναι 28 ημερολογιακές ημέρες.

Φροντίδα εκτάκτου ανάγκης

Σε ιατρικές έκτακτες επείγουσες ανάγκες λαμβάνετε σε ειδικά διαμορφωμένα Νοσοκομεία, επί 24ώρου βάσεως, **επείγουσα φαρμακευτική περίθαλψη**.

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

Νοσοκομείο / Περιφερειακό νοσοκομείο

Το νοσοκομείο του Φίρνχαϊμ και το περιφερειακό νοσοκομείο Μπεργκστράσσε στο Χέπενχαϊμ προσφέρουν ιατρική φροντίδα στις κάτωθι ειδικότητες:

Το νοσοκομείο "Αγίου Ιωσήφ" "St. Josef" στο Φίρνχαϊμ, οδός Σεγκάρτεν αρ. 4, τηλ. 06204-7030

Ωτολαρυγγολογική, ακτινολογική, φυσιολογία, γενική-σπλαχνική χειρουργική, ορθοπεδική, χειρουργική της σπονδυλικής στήλης, χειρουργική του στόματος, των γνάθων και του προσώπου, παθολογία, επείγουσα ενδοϊατρική ιατρική, αναισθησιολογία.

Το περιφερειακό νοσοκομείο Μπεργκστράσσε στο Χέπενχαϊμ - οδός Φίρνχαϊμερ 2, τηλ. 06252-7010

Αγγειολογική - ενδοαγγειολογική χειρουργική, ορθοπαιδική- χειρουργική ατυχημάτων, αναισθησιολογία-επείγουσα ιατρική, μαιευτική-γυναικολογική, ακτινολογία, διαγνωστική+θεραπεία, παθολογία, ωτολαρυγγολογία- με δυνατότητα νοσηλείας στο νοσοκομείο.

Μαιευτική:

Το σύστημα μαιευτικής στο Περιφερειακό Νοσοκομείο Μπέργκστράσσε, δίνει τη δυνατότητα άριστης εξυπηρέτησης της μέλλουσας μητέρας με συνεχή βοηθητικά μαθήματα κατά τη διάρκεια της γέννας και μετά την παραμονή στο νοσοκομείο, στη φροντίδα στο σπίτι. Στην αίθουσα τοκετού εργάζονται πάντα πολλές μαιές. Τουλάχιστον ένας εξειδικευμένος γιατρός και ένας βοηθός ιατρός είναι στη διάθεση σας καθ' όλο το εικοσιτετράωρο.

Αίθουσα τοκετού

Ώρες λειτουργίας της μαιίας Τηλ.: 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' (AU) form. At the top, it is labeled 'Formfrage 21.05.2016'. The form is divided into several sections. The top section is for patient information, including 'Name, Vorname (bei Vorname)', 'Geburtsdatum', 'Geburtsort', 'Muttername', 'Geburtsort', and 'Mutter'. Below this is a section for 'Arbeitsunfähigkeit' with checkboxes for 'Arbeitsunfähigkeit' and 'Arbeitsunfähigkeit bedingt durch...' and a grid for 'Arbeitsunfähigkeit bedingt durch...' with dates. There is a 'Verbindliches Muster' stamp and a 'Krankengeld' section at the bottom.

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.

Δήλωση ασθένειας

Αν εργάζεστε και τύχει να αρρωστήσετε, ώστε να μην μπορείτε να εργαστείτε, πρέπει να ειδοποιήσετε τον εργοδότη σας και να επισκεφτείτε το γιατρό.

Από την 3η ημέρα που είστε άρρωστοι χρειάζεστε από τον γιατρό σας μια **βεβαίωση ανικανότητας προς εργασία (Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung)**. Στην βεβαίωση αυτή αναγράφεται από πότε είστε ανίκανοι να εργαστείτε και μέχρι πότε προβλέπεται να μην μπορείτε να εργαστείτε.

Η βεβαίωση αυτή πρέπει να παραδοθεί το αργότερο την 3η ημερολογιακή ημέρα μετά την έναρξη της ασθένειας σας τόσο στον εργοδότη σας, όσο και στην ασφάλεια ασθένειας σας.

The image shows a German 'Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung' (sickness certificate) form. The form is titled 'Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung' and includes fields for patient name, date of birth, and date of illness onset. It has checkboxes for 'Arbeitsunfähig' and 'Arbeitsfähig' with a grid for daily status. A 'Verbindliches Muster' (binding template) stamp is visible. The bottom section contains checkboxes for 'Mit Krankengeldzahl' and 'Ohne Krankengeldzahl'.

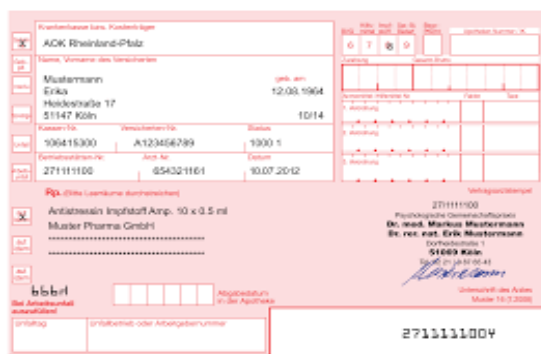
Βεβαίωση ανικανότητας προς εργασία

Ήδη το 2019 αποφασίστηκε από τη νομοθεσία το ηλεκτρονικό ιατρικό πιστοποιητικό ανικανότητας προς εργασία. Από την 1^η Ιανουαρίου 2022 θα ενημερώνονται οι εργαζόμενες και εργαζόμενοι ψηφιακά για την έναρξη και διάρκεια της ανικανότητας προς εργασία. Το ασφαλιστικό ταμείο ιατροφαρμακευτικής περίθαλψης θα διαθέτει τα στοιχεία της ανικανότητας εργασίας προς ανάκληση. Όταν ο εργαζόμενος θα ενημερώνει τον/την εργοδότη του για την απουσία λόγω ασθένειας, εκείνος θα δικαιούται την πρόσβαση στα στοιχεία του ασφαλιστικού ταμείου.

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
Συνταγή ταμείου ασθενείας

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.

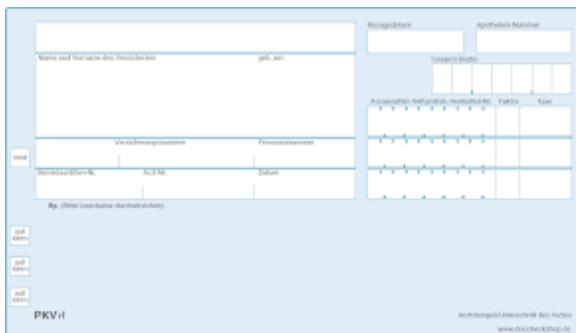
Vorsorgeuntersuchungen

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.

Φάρμακα

Τα απαιτούμενα φάρμακα θα τα λάβετε στο φαρμακείο δίνοντας την συνταγή που σας έγραψε ο γιατρός σας. Κατά κανόνα για συνταγή ταμείου ασθενείας (Kassenrezept) πρέπει να καταβάλλετε οι ίδιοι πρόσθετη πληρωμή ύψους 5 € ως 10 € ανά φάρμακο. Ρωτήστε το φαρμακοποιό σας για τα φάρμακα χωρίς πρόσθετη χρέωση. Έτσι εξοικονομείτε τα έξοδα.

Ορισμένα φάρμακα δεν τα πληρώνουν τα ταμεία ασφάλισης ασθενείας. Αν παρόλα αυτά θεωρεί ο γιατρός σας απαραίτητα τα φάρμακα αυτά, τότε θα σας γράψει μια **ιδιωτική συνταγή (Privatrezept)**. Πρέπει να πληρώνετε από την τσέπη σας τις ιδιωτικές συνταγές και τα φάρμακα που πωλούνται χωρίς συνταγή. Τα φαρμακεία καθορίζουν από μόνα τους τις τιμές για φάρμακα που πωλούνται χωρίς συνταγή. Για τον λόγο αυτό αξίζει να κάνετε σύγκριση τιμών.



Privatrezept
Ιδιωτική συνταγή

Παιδιά ως την συμπλήρωση του 18ου έτους της ηλικίας τους απαλλάσσονται από κάθε πρόσθετη πληρωμή. Απαλλάσσονται από κάθε πρόσθετη πληρωμή στα φάρμακα επίσης και οι έγκυες γυναίκες με περιπλοκές κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης ή σε συνδυασμό με τον τοκετό.

Προληπτικές εξετάσεις

Ακόμη και αν αισθάνεστε υγιείς, πρέπει να κάνετε τακτικές προληπτικές ιατρικές εξετάσεις. Δεν πληρώνετε εσείς τίποτε για προληπτικές εξετάσεις και τα απαραίτητα εμβόλια, και τις δαπάνες αυτές τις αναλαμβάνει το ταμείο ασθενείας σας.

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>

Πανδημίες

Η πανδημία είναι μια παγκόσμια επιδημία. Ένας ιός που εξαπλώνεται παγκοσμίως και κάνει τους ανθρώπους να αρρωσταίνουν.

Πανδημία κορωνοϊού

Η λοιμώδη νόσος COVID-19 προκαλείται από τον κορωνοϊό SARS-CoV-2. Η πορεία της νόσου COVID-19 μπορεί να ποικίλει. Η ανάπτυξη σε βαριά νόσο μπορεί αν οδηγήσει σε δύσπνοια, σύνδρομο οξείας αναπνευστικής δυσχέρειας και πνευμονικής ανεπάρκειας. Ηλικιωμένοι και άτομα με σοβαρές χρόνιες παθήσεις αντιμετωπίζουν συχνά αυξημένο κίνδυνο σοβαρής ασθένειας και επιπλοκών.

Ο ιός μεταδίδεται κυρίως μέσω των σταγονιδίων – δηλαδή όταν οι άνθρωποι μιλάνε, φτερνίζονται ή βήχουνε – και όταν δεν κρατάνε αρκετή απόσταση με άλλα άτομα. Χωρίς συγκεκριμένα προστατευτικά μέτρα πρόληψης ο ιός θα εξαπλωνόταν ραγδαία. Για να μειωθούν οι περιπτώσεις μόλυνσης (είτε να μολυνθούμε εμείς οι ίδιοι ή και άλλα άτομα), ισχύουν οι κανόνες AHA:

- **Abstand halten** = κρατάμε απόσταση,
- **Hygieneregeln beachten** = προσέχουμε τα μέτρα υγιεινής (συχνό πλύσιμο των χεριών, να μην αγγίζουμε το πρόσωπο)
- **Alltagsmaske tragen** = να φοράμε μάσκα.

Εάν έχετε συμπτώματα κρυολογήματος καλύτερα να μείνετε σπίτι. Εάν έχετε ερωτήσεις μπορείτε να συμβουλευτείτε τους ιατρούς στο 116 117 ή στην αρμόδια Υγειονομική Υπηρεσία της περιφέρειας Kreis Bergstraße. Ενημερωθείτε για τους νέους κανονισμούς και περιορισμούς είτε στην ιστοσελίδα της πόλης Φίρνχαϊμ 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>

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
Εξώφυλλο της ταυτότητας μητέρας

Τσεκ απ υγείας

Από το 35^ο έτος της ηλικίας σας μπορείτε να εξετάζεστε ανά δυο έτη από τον οικογενειακό σας γιατρό για καρδιακές, κυκλοφοριακές, νεφρικές ασθένειες και ασθένειες μεταβολισμού. Για παράδειγμα μπορεί έτοι να γίνει έγκαιρη διάγνωση υψηλής πίεσης αίματος ή σακχαροδιαβήτη (Diabetes mellitus) και να τύχουν γρήγορης θεραπείας.

Έγκαιρη διάγνωση καρκίνου

Γυναίκες από το 20^ο έτος της ηλικίας τους και άνδρες από το 45^ο έτος της ηλικίας τους μπορούν να εξετάζονται μια φορά ανά έτος προς έγκαιρη διάγνωση καρκίνου. Πολλά είδη καρκίνου θεραπεύονται σήμερα, αν γίνει έγκαιρη διάγνωση της ασθένειας και τύχουν της κατάλληλης ιατρικής αγωγής. **Μην ξεχνάτε: Η έγκαιρη διάγνωση αυξάνει εξαιρετικά το ενδεχόμενο ανάρρωσης!**

Εγκυμοσύνη

Οι έγκυες γυναίκες πρέπει από την αρχή της εγκυμοσύνης να επισκέπτο-νται τακτικά το γυναικολόγο. Εκεί λαμβάνουν την ταυτότητα μητέρας (Mutterpass), στην οποία αναγράφονται όλα τα βασικά στοιχεία που έχουν σχέση με την εγκυμοσύνη.

Η έγκυος γυναίκα πρέπει να έχει πάντα μαζί της την ταυτότητα μητέρας, ώστε να μπορούν σε περίπτωση ανάγκης να παρασχεθούν σ'αυτή και το αγέννητο παιδί η καλύτερη δυνατή βοήθεια. Η ταυτότητα μητέρας πρέπει να υποδεικνύεται κατά την επίσκεψη σε κάθε γιατρό, νοσοκομείο ή οδοντίατρο.

Ο λόγος είναι ότι οι έγκυες δεν επιτρέπεται να πάρουν ή να τους δίδονται ορισμένα φάρμακα και δεν επιτρέπεται σ'αυτές η διενέργεια ορισμένων ιατρικών εξετάσεων.



Mutterpass Innenblatt mit Untersuchungsdaten
Ταυτότητα μητέρας Εσωτερικό φύλλο
με στοιχεία εξετάσεων

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.

Προληπτική παιδιατρική φροντίδα

Κατά τη γέννηση ενός παιδιού, λαμβάνετε ένα φυλλάδιο που περιέχει τις απαραίτητες εξετάσεις των παιδιών. Σε αυτό περιλαμβάνονται όλες οι εξετάσεις που πρέπει να γίνουν σε παιδιά και νέους έως το 14ο έτος της ηλικίας τους.



Περιγραφή	Ηλικία του παιδιού
U1	αμέσως μετά την γέννηση
U2	3.–10. ημέρα της ζωής
U3	4.–5. εβδομάδα της ζωής
U4	3.–4. μήνας της ζωής
U5	6.–7. μήνας της ζωής
U6	10.–12. μήνας της ζωής
U7	21.–24. μήνας της ζωής
U7a	34.–36. μήνας της ζωής
U8	46.–48. μήνας της ζωής
U9	60.–64. μήνας της ζωής
J1	13.–14. έτος της ζωής

Βιβλιάριο προληπτικών εξετάσεων παιδιού νέο

Τα ασφαλιστικά ταμεία καλύπτουν μια ανίχνευση ακοής του νεογέννητου στην κλινική ή στο ιατρείο.

Είναι πολύ βασικό, να πηγαίνετε με τα παιδιά σας στις **προληπτικές εξετάσεις (Vorsorgeuntersuchungen)**. Κατ'αυτό τον τρόπο μπορεί να γίνει έγκαιρη διάγνωση κάποιας βλάβης της υγείας. Η συμμετοχή σε όλες τις εξετάσεις σε παιδίατρο στο κρατίδιο της Έσσης είναι υποχρεωτική.

Γονείς που δεν πηγαίνουν τα παιδιά τους στις προληπτικές εξετάσεις, καλούνται και πάλι ιδιαιτέρως (Κέντρο πρόληψης) να τις κάνουν. Εάν δεν ανταποκριθούν στην πρόσκληση οι οικογένειες, επεμβαίνει η υπηρεσία ανηλίκων του εκάστοτε κρατιδίου.

Με τους **εμβολιασμούς (Impfungen)** μπορείτε να προστατέψετε το παιδί σας από βαριές ασθένειες. Αν έχετε φόβους για τυχόν παρενέργειες, συμβουλευτείτε απ'αυτού τον παιδίατρό σας. **Από την 1^η Μαρτίου 2020 ο εμβολιασμός κατά της ιλαράς** είναι στη Γερμανία υποχρεωτικός. Αυτό σημαίνει, πως παιδιά που δεν έχουν εμβολιαστεί, μπορεί να αποκλειστούν από την φοίτηση σε νηπιαγωγείο ή βρεφονηπιακό σταθμό. Στους γονείς, των οποίων τα παιδιά δεν έχουν εμβολιαστεί, μπορεί να επιβληθεί πρόστιμο. Περισσότερες Πληροφορίες στο <https://kultusministerium.hessen.de/masernschutz>, <https://www.masernschutz.de/materialien/materialien-in-anderen-sprachen.html>

Οι προληπτικές εξετάσεις και τα εμβόλια είναι δωρεάν.

Für werdende Eltern: Gesund und fit von Anfang an

Hinweis	Was kann ich tun?
Kinder brauchen frische Luft	Umgebung des Kindes rauchfrei halten
Blickkontakt ist wichtig für das Kind	Bei Kinderwagenausfahrten mit Baby nicht auf Smartphone, sondern zum Baby schauen
Kleinkinder benötigen kein Mobiltelefon	Kleinkindern das Mobiltelefon nicht zum Spielen geben; in Anwesenheit von Kindern das Mobiltelefon selbst so wenig wie möglich verwenden
Gestillte Kinder leben gesünder	Möglichst 6 Monate voll stillen
Andere Nahrungen enthalten überflüssige Zusätze	Wenn Ihr Kind nicht gestillt werden kann, dann PRE-Nahrung füttern
Allergierisiko niedrig halten	Beikost möglichst erst ab 6 Monaten, selbst kochen ist besser
In Kinderlebensmittel sind oft Süßigkeiten und Fertiggerichte sind Kalorienbomben	Selbst kochen und gemeinsam am Esstisch essen
Süße Getränke machen dick	Wasser ist der beste Durstlöcher
Kinder brauchen eine freundliche Atmosphäre und Motivation	Viel Lob und Belohnung mit Liebe und gemeinsamer Zeit, nicht mit Süßigkeiten
In Wippe/ Autositz ist ein Kind unbeweglich	Kindern Bewegungsfreiraum bieten
Gehfrei-Apparate sind lebensgefährlich	Bauchlage, wenn das Kind wach ist
Sport und Bewegung fördern Entwicklung und Wohlbefinden von Eltern und Kind	Gemeinsam regelmäßig mit Kindern Sport machen
Jede Alltagssituation für Bewegung nutzen	Laufen statt Gefahren werden, Gehen statt Stehen, Fahrrad statt Auto, Treppe statt Aufzug
Stress schadet Kindern und Erwachsenen; Fernsehen ist keine Erholung	Zeit und Ruhe für Spiel und Entspannung

In Anlehnung an © Paderborner Adipositas-Prävention und Intervention PAPI, 2007; Department Sport & Gesundheit, Universität Paderborn

Για μέλλοντες γονείς: Εξ αρχής υγιής και σε φόρμα

Ενδείξεις	Τι μπορώ να κάνω?
Τα παιδιά χρειάζονται καθαρό αέρα	Κρατάμε το περιβάλλον του παιδιού χωρίς καπνό
Η οπτική επαφή με το παιδί είναι σημαντική	Στις βόλτες με το καροτσάκι, δεν κοιτάμε το κινητό τηλέφωνο, αλλά το μωρό.
Μικρά παιδιά δεν χρειάζονται κινητό	Δεν δίνουμε το κινητό ως παιχνίδι σε μικρά παιδιά. Παρουσία των παιδιών χρησιμοποιούμε το κινητό όσο το δυνατόν λιγότερο.
Θηλάζοντα παιδιά ζουν πιο υγιεινά	Εφόσον είναι δυνατόν να θηλάσετε το μωρό για 6 μήνες χωρίς συμπλήρωμα
Άλλες τροφές περιέχουν περιττά συμπληρώματα	Εάν δεν είναι δυνατόν να θηλάσετε το παιδί σας, ταΐστε το με ειδικό γάλα πρώτης βρεφικής ηλικίας (PRE-Nahrung)
Κρατάμε τον κίνδυνο αλλεργίας χαμηλό	Δίνουμε μεταποιημένες τροφές κατά προτίμηση μετά τους 6 μήνες, προτιμότερο όμως είναι το σπιτικό φαγητό (να μαγειρεύετε μόνοι)
Παιδικές τροφές περιέχουν συχνά ζάχαρη και τα έτοιμα γεύματα περιέχουν πολλά λιπαρά	Μαγειρέψτε μόνοι σας και καθίστε μαζί στο τραπέζι
Ζαχαρούχα ροφήματα είναι παχυντικά	Το νερό είναι το πιο κατάλληλο για να σβήσει τη δίψα
Τα παιδιά χρειάζονται φιλική ατμόσφαιρα και ενθάρρυνση	Ευρεία επαίνων και ανταμοιβή με αγάπη και ουσιαστικό ποιοτικό χρόνο που περνάτε μαζί, όχι γλυκίσματα
Στην κούνια/ στο παιδικό κάθισμα αυτοκινήτου το παιδί είναι ακίνητο	Παρέχετε στα παιδιά επαρκώς χώρο κίνησης
Οι περπατούρες είναι επικίνδυνες και μπορούν να αποβούν θανατηφόρες	Το παιδί να είναι ξαπλωμένο μπρούμυτα όταν είναι ξύπνιο
Η σωματική άσκηση και κίνηση βοηθούν στην ανάπτυξη και ευημερία γονέων και παιδιού	Αθληθείτε τακτικά και από κοινού με το παιδί
Εκμεταλλευτείτε κάθε καθημερινή κατάσταση για περισσότερη κίνηση	Περπάτημα αντί για μεταφορά με όχημα, περπάτημα αντί για ορθοστάσια, ποδήλατο αντί για αμάξι, σκάλες αντί για ασανσέρ
Το άγχος βλάπτει τα παιδιά και τους ενήλικες. Η τηλεόραση δεν είναι αναψυχή	Χρόνος και ηρεμία για παιχνίδι και ξεκούραση

Με βάση © Paderborner Adipositas-Prävention (Παντρμπόρνερ πρόληψη παχυσαρκίας) και παρέμβαση PAPI (ΠΑΠΙ), 2007; Διεύθυνση αθλητισμού και υγείας, Πανεπιστήμιο Paderborn (Παντερμπόρν)

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.

Οδοντίατρος

Οι ενήλικες πρέπει να επισκέπτονται τουλάχιστον μια φορά ετησίως, ενώ τα παιδιά μεταξύ 6 και 17 ετών δυο φορές ετησίως τον οδοντίατρο – ακόμη και αν δεν υπάρχουν ενοχλήσεις. Οι τακτικές εξετάσεις αναγράφονται σε ένα **βιβλιάριο εκπτώσεων (Bonusheft)** το οποίο πρέπει να επιδειχτεί στο ταμείο ασθενείας, όταν πρέπει να βάλετε **τεχνητούς οδόντες (Zahnersatz)** (κορώνες, γέφυρες κλπ.). Το ταμείο ασθενείας καλύπτει το 50% των συμφωνημένων σταθερών ποσών.

Η παροχή μπορεί να αυξηθεί, αν αποδεικνύονται τακτικές επισκέψεις στον οδοντίατρο (βιβλιάριο εκπτώσεων).

Για **τεχνητούς οδόντες (Zahnersatz)** είναι δυνατή μια πρόσθετη ασφάλιση. Αυτή μπορεί να συναφθεί στο νόμιμο ταμείο ασφάλισης ή σε έναν ιδιωτικό φορέα παροχής.

Για παιδιά και νέους από 6 έως 18 ετών παρέχεται στο οδοντιατρείο μια δωρεάν **προσωπική προφύλαξη (Individualprophylaxe)**. Περιλαμβάνει πέρα από ένα βασικό καθαρισμό των οδόντων και πληροφορίες για το σωστό πλύσιμο και τη φθορίωση των οδόντων. Για την πρόληψη της τερηδόνας, σφραγίζονται ωστόσο και οι υπάρχοντες τραπεζίτες των παιδιών.

Σε ίδιο βαθμό σπουδαία με τις τακτικές επισκέψεις σε οδοντίατρο είναι η υγιεινή του στόματός σας και πάνω από όλα το τακτικό πλύσιμο των δοντιών σας. Για την σωστή επιμέλεια των δοντιών σας θα σας ενημερώσει ο οδοντίατρός σας.

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.

Κλήση σε έκτακτη ανάγκη

Σε περίπτωση ατυχήματος και καταστάσεις που απειλείται ανθρώπινη ζωή, παρακαλούμε τηλεφωνείτε στο **112 (Notruf 112)**.

Κεντρικά κλήσης κινδύνου για δηλητηρίαση Σε περιπτώσεις δηλητηρίασης, καλέστε τις κεντρικές πληροφορίες δηλητηριάσεων στο **Mainz 06131-19240**. Αυτή η δωρεάν υπηρεσία κινδύνου και πληροφόρησης είναι διαθέσιμη σε 24ωρη βάση.

Σημαντικά είναι τα εξής στοιχεία:

- **Που** συνέβη το περιστατικό;
- **Τι** συνέβη;
- **Πόσοι** τραυματίες / ασθενείς υπάρχουν;
- **Για τι είδους τραυματισμούς/ασθένειες** πρόκειται;
- **Περιμένετε** να σας κάνουν συμπληρωματικές ερωτήσεις.

Στα **τηλέφωνο κινδύνου 110 (Notrufnummer 110)** συνδέεστε με την αστυνομία, που επίσης μπορεί να καλέσει την υπηρεσία διάσωσης. Οι αριθμοί 110 και 112 μπορούν να κληθούν από όλα τα τηλέφωνα. Δεν χρειάζεστε κωδικό και μπορείτε να τηλεφωνήσετε ακόμη και σε περίπτωση διακοπής του ηλεκτρικού ρεύματος.

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

Υπηρεσία εκτάκτων περιστατικών και εφημερεύουσα υπηρεσία

Αστυνομική	110
Πυροσβεστική Υπηρεσία	112
Ομάδα διάσωσης	112
Κέντρο συντονισμού Μπεργκστράσσε Ασθενοφόρα, Φαρμακείο εκτάκτων αναγκών, οδοντιατρικές υπηρεσίες εκτάκτων αναγκών και άλλες ιατρικές επείγουσες υπηρεσίες	06252-19222
Κεντρικά κλήσης κινδύνου για δηλητηρίαση	06131-19240
Πανελλαδική Ιατρική Υπηρεσία Έκτακτης Ανάγκης αριθμό μοιόμορφη	116 117



STADT
VIERNHEIM



LERNMOBIL
INTEGRATION
DURCH BILDUNG