

STADT
VIERNHEIM



Gesundheitswegweiser Viernheim Ghid de sănătate Viernheim



Deutsch – Rumänisch
Germană – Românesc

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

Acest pliant a fost tradus în mai multe limbi. Îl găsiți și pe **www.viernheim.de** și **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 - Cuprins

Krankenversicherung	4
Asigurarea de boală	5
Krankenversicherung	6
Asigurarea de boală	7
Arztbesuch	8
Consultații medicale	9
Krankenhaus	10
Notfallversorgung	10
Spitalul	11
Serviciul de urgență	11
Krankenhaus Viernheim / Kreiskrankenhaus Bergstraße	12
Clinici districtuale / Kreiskrankenhaus Bergstraße	13
Krankmeldung	14
Anunțarea îmbolnăvirii	15
Medikamente	16
Vorsorgeuntersuchungen	16
Medicamente	17
Controale preventive	17
Pandemien	18
Corona-Pandemie	18
Pandemie	19
Pandemia Corona	19
Gesundheits-Check-Up	20
Krebsfrüherkennung	20
Schwangerschaft	20
Check-up medical	21
Depistarea cancerului în stadiu incipient	21
Sarcina	21
Kindervorsorge	22
Controale preventive pentru copii	23
Für werdende Eltern: Gesund und fit von Anfang an	24
Pentru viitorii părinți: sănătoși și pregatiti încă de la început	25
Zahnarzt	26
Stomatologul	27
Notruf	28
Telefon pentru urgențe	29
Notfall- und Bereitschaftsdienste	30
Servicii de urgență și de gardă	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. Beziehler 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)

Model al unui card de sănătate (fața)

Acest îndrumător pentru sănătate conține informații actuale despre sistemul de sănătate publică din Germania, despre controale medicale preventive importante și indicații privind cazurile de urgență.

Asigurarea de boală

În Germania asigurarea de boală este obligatorie iar opțiunea pentru o casă de asigurări de boală este liberă. Angajații în mod normal sunt asigurați la o casă de boală de stat și pot opta, în cazul în care au un venit corespunzător de mare, pentru o casă de asigurare privată. Primitorii de ajutor de șomaj I și II și de ajutor social de regulă rămân în continuare asigurați prin asigurarea pe care au avut-o înainte. Nivelul contribuției la asigurarea de boală de stat se orientează după venit și după cota generală a casei dvs. de boală. Soții și copiii sub vârsta de 25 de ani fără un venit propriu pot fi asigurați gratuit la casa de boală de stat dacă îndeplinesc anumite condiții.

Fiecare membru al familiei primește câte **un card de sănătate (Gesundheitskarte)** propriu. Acest card conține datele personale, cum ar fi numele, data nașterii, numărul asigurării. Cu acordul dvs. vor fi înregistrate aici și informații privind sănătatea dvs., de exemplu grupa sanguină, alergiile, bolile cronice. Cardul de sănătate trebuie prezentat medicului la prima consultație dintr-un trimestru.

Medicul decontează apoi costurile direct la casa de asigurare.



Muster einer Gesundheitskarte
(Rückseite)

Model al unui card de sănătate (dosul)

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**.

Asigurarea de boală

Pe lângă consultații medicale și internări în spital, asigurarea de boală achită și costurile pentru medicamente pe bază de rețetă, proteze, examene profilactice, terapii recuperatorii și cure balneare. La majoritatea plăților preluate de casă sunteți obligat să plătiți o **cotă parte (Eigenanteil)** de 10 % (minim 5 €, maxim 10 €). Pentru perioada de spitalizare plătiți 10 € pe zi pentru maxim 28 de zile pe an. Copiii și tinerii până la vârsta de 18 ani sunt scutiți. Copiii și tinerii sub 18 ani sunt scutiți de asemenea de plata suplimentară pentru medicamentele pe bază de rețetă și adjuvanți (de ex. aparate auditive). Lentilele pentru ochelari pentru copii și tineri sub 18 ani se achită la nivelul prețurilor contractuale, pentru copiii până la 14 ani chiar și în cazul în care nu s-a modificat dioptria (de ex. ochelari sportivi pentru sportul școlar).

Unele case de boală acordă o **bonificație (Bonus)** pentru eforturi active de menținere a sănătății.

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 referral form (Überweisungsschein). It is a yellow document with various fields for text entry and checkboxes. The top section includes fields for patient name, date of birth, and insurance status. Below that are fields for the referring doctor's name and address. The main body of the form is for medical notes, with several lines of text and a large box for a signature or stamp. There are also checkboxes for specific medical conditions or services.

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).

Consultații medicale

Ca pacient aveți libertatea de a vă alege medicul și de a-l schimba după încheierea trimestrului. Se recomandă însă să aveți un **medic de familie constant (Hausarzt)**. Acesta este de regulă un medic de medicină generală sau internă, iar pentru copii și un medic pediatru.

Medicul de familie stabilește primul diagnostic. El cunoaște istoricul bolii și vă poate trimite, dacă este necesar, la un medic specialist.

Pentru aceasta vă eliberează un **bilet de trimitere (Überweisungsschein)**.

The image shows a standard German 'Überweisungsschein' (referral form). It is a yellow document with several sections. At the top, there are fields for patient information (Name, Address, Date of Birth, Sex) and doctor information (Name, Address, Telephone). Below this, there are checkboxes for 'Überweisung' (referral) and 'Überweisungsschein' (referral slip). The main body of the form contains several lines for medical notes and a large empty box for a signature or stamp. The form is titled 'Überweisungsschein' in the top right corner.

Bilet de trimitere

Faceți o programare înainte de a merge la cabinet și nu uitați să revocați programarea, în caz că totuși nu puteți merge la medic.

Important:

- **Cardul de sănătate (Gesundheitskarte)** pentru vizita la medic, la dentist sau la spital
- **Biletul de trimitere (Überweisungsschein)** pentru medicul specialist
- **Carnetul gravidei (Mutterpass)** în caz de sarcină
- **Carnetul de vaccinare (Impfbuch) și caietul de evidență preventivă (Vorsorgeheft)** pentru vizita la medicul pediatru

În cazul în care căutați un medic care pe lângă limba germană mai vorbește și alte limbi, vă rugăm să consultați broșura districtului ce limbă vorbește medicul / farmacistul?" (Pflegestützpunkt Kreis Bergstraße).

Krankenhaus

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

Einweisungsbogen (Formular) für die stationäre Aufnahme in ein Krankenhaus. Das Formular enthält Felder für Patientendaten, Diagnose, Behandlungsplan und Unterschriften. Ein roter Stempel 'Verbindliches 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**.

Spitalul

Ca pacient aveți libertatea de a alege spitalul în care doriți să fiți tratat. Pentru tratamentul staționar la spital (internare) primiți de la medicul de familie, respectiv medicul care vă tratează, un **bilet de internare (Einweisung)**.

The image shows a standard German hospital admission form (Einweisungsbogen) for the 'Krankenhaus Hamburg'. The form is divided into several sections: a top header with the date 'Freitag, 12.01.2008' and the hospital name; a section for patient information (Name, Geburtsdatum, etc.); a section for the referring physician (Name, Adresse, etc.); a section for the patient's insurance (Krankenversicherung); and a large section for the physician's notes (Anamnese, Untersuchung, etc.). The form is printed on a light blue background with a grid pattern.

Bilet de internare

Costurile pentru staționare și tratament la spital le preia asigurarea de boală. Ca pacient plățiți o **cotă parte (Eigenanteil)** de 10 € pe zi pentru maxim 28 de zile pe anul calendaristic.

Serviciul de urgență

În caz de urgențe medicale primiți la orice oră un **tratament medical de urgență (Notfallversorgung)** la spitalele dotate pentru astfel de situații.

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

Clinici districtuale / Kreiskrankenhaus Bergstraße

Spitalul Viernheim și Spitalul raional Bergstraße din Heppenheim oferă îngrijiri medicale în următoarele zone:

Spitalul Sf. Josef Viernheim (Seegartenstrasse 4)

Tel .: 06204-7030

Otorinolaringologie, radiologie, fiziologie, chirurgie generală, chirurgie viscerală, ortopedie, chirurgie a coloanei vertebrale, chirurgie orală, maxilo-facială și facială (MKG), medicină internă, terapie intensivă interdisciplinară, anestezie.

Spitalul de district Bergstrasse (Str. Viernheimer 2, Heppenheim)

Tel .: 06252-7010

Chirurgie vasculară-chirurgie endovasculară, chirurgie traumatică ortopedică, anestezie terapie intensivă, obstetrică-ginecologie, radiologie, diagnostic + terapie, medicină internă, secție ureche, nas și gât

Obstetrica:

Sistemul moașelor din spitalul raional Bergstraße permite în mod ideal ca mamele să fie îngrijite continuu în cursurile pregătitoare, în timpul nașterii și după șederea în spital. Mai multe moașe lucrează întotdeauna în sala de livrare. Cel puțin un specialist și un medic asistent sunt disponibili non-stop.

Camera de livrare

Ore de consultare moașă: 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

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.

Anunțarea îmbolnăvirii

Dacă sunteți angajat și vă îmbolnăviți astfel încât nu puteți munci, sunteți obligat să înștiințați angajatorul și să mergeți la medic.

De regulă aveți nevoie de un **certificat de incapacitate de muncă (Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung)** eliberat de medicul dvs. începând cu a treia zi de boală. Se certifică de la ce dată și pe cât se poate prevedea până când nu puteți munci. Acest certificat trebuie prezentat atât la angajator cât și la asigurarea de boală cel târziu în ziua a treia de boală.

The image shows a standard German sickness certificate form. It includes fields for patient name, date of birth, and date of illness. There are checkboxes for 'Arbeitsunfähigkeit' (incapacity for work) and 'Arbeitsfähigkeit' (ability to work). A red stamp 'Verbindliches Muster' is visible on the right side of the form.

Certificatul de incapacitate de muncă

Certificatul electronic de incapacitate de muncă a fost adoptat prin lege în 2019. De la 1 ianuarie 2022, angajatorii vor fi informați digital despre începutul și durata incapacității de muncă. Asigurările de sănătate ar trebui să furnizeze date despre incapacitatea de recuperare. Dacă angajații își informează angajatorul că au raportat o boală, pot contacta compania de asigurări de sănătate.

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
rețetă compensată

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.

Medicamente

Medicamentele prescrise de medic le primiți la farmacie dacă prezentați rețeta. La o **rețetă compensată (Kassenrezept)** de regulă trebuie să plătiți suplimentar 5–10 € pentru fiecare medicament. Întrebați farmacistul dvs. despre medicamentele scutite de suplimentare. Astfel puteți economisi taxa.

Unele medicamente nu sunt plătite de casele de boală. Dacă totuși medicul dvs. consideră că trebuie să le luați, vă va elibera o **rețetă privată (Privatrezept)**.

Medicamentele din rețeta privată sau fără rețetă trebuie să le plătiți dvs.

Farmaciile pot fixa liber prețurile pentru medicamentele care nu necesită rețetă. De aceea se merită să comparați prețurile.

Privatrezept

Rețetă privată

Copiii care încă nu au împlinit 18 ani sunt scutiți de plata suplimentară. Scutite de taxe suplimentare sunt și gravidele pentru cazul în care necesită un medicament din cauza tulburărilor de sarcină sau în legătură cu nașterea.

Controale preventive

Chiar dacă sunteți sănătos este bine să mergeți regulat la controale medicale preventive. Controalele preventive și vaccinările sunt gratuite pentru dvs., cheltuielile le suportă casa de boală.

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>

Pandemie

O pandemie este o epidemie globală. Un virus care se răspândește în toată lumea și poate îmbolnăvi mulți oameni.

Pandemia Corona

Boala infecțioasă COVID-19 este cauzată de coronavirusul SARS-CoV-2. Evoluția bolii cu COVID-19 poate fi foarte diferită. Dacă cursul este sever, poate duce la dificultăți de respirație și insuficiență pulmonară. Persoanele în vârstă și persoanele cu boli anterioare au adesea cursuri severe.

Virusul este transmis în principal prin infecție cu picături - atunci când vorbești, strănut sau tuse - și atunci când există o distanță mică fata de alte persoane. Fără măsuri de precauție, virusul s-ar răspândi foarte repede. Pentru a nu te infecta pe tine sau pe ceilalți, se aplică așa-numitele reguli AHA:

- Pastreaza distanta
- Respectați regulile de igienă (spălați-vă mâinile, nu vă atingeți fața)
- Poartă o mască de zi cu zi

Daca aveti simptome de raceala, mai bine ramaneti acasa. In cazul in care aveți întrebări, puteți contacta medicii de la 116 117 sau departamentul de sănătate responsabil din zona Bergstrasse. Aflați despre noile reglementări și restricții pe site-ul orașului Viernheim

<https://www.viernheim.de/rathaus-politik/veroeffnungen/corona.html> sau la

<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)
Carnetul gravidei (bractă)

Check-up medical

Începând cu vârsta de 35 de ani, medicul de familie vă poate examina preventiv pentru depistarea bolilor cardiace, circulatorii, de rinichi și metabolice. Astfel, de exemplu poate fi depistată și tratată timpuriu hipertensiunea sau diabetul (Diabetes mellitus).

Depistarea cancerului în stadiu incipient

O dată pe an femeile trecute de 20 de ani și bărbații trecuți de 35 de ani se pot supune examenelor de depistare timpurie a cancerului. Multe forme de boli canceroase pot fi în prezent vindecate dacă sunt depistate și tratate în stadiu incipient. **Rețineți: Depistarea timpurie duce la o creștere însemnată a șanselor de vindecare!**

Sarcina

Se recomandă ca gravidele să meargă de la începutul sarcinii în mod regulat la medicul ginecolog. Acolo primesc **Carnetul gravidei (Mutterpass)** în care se trec toate datele importante în legătură cu sarcina.

Se recomandă ca gravida să aibă acest carnet mereu asupra sa, ca să i se poată acorda, ei și copilului pe care-l poartă, mai ușor ajutorul necesar într-o situație de urgență. Carnetul gravidei trebuie prezentat la fiecare consultație medicală, la cabinet, la spital sau la dentist. Aceasta fiindcă în timpul sarcinii multe medicamente și unele examene medicale sunt contraindicate.



Mutterpass Innenblatt mit Untersuchungsdaten

Carnetul gravidei interiorul cu rezultatele examenelor

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.

Controale preventive pentru copii

Când se naște un copil primiți un caiet de evidență preventivă. În el se vor trece toate controalele medicale până la vârsta de 14 ani:



Numele	Vârsta copilului
U1	După naștere
U2	Ziua 3.–10.
U3	Săptămâna 4.–5.
U4	Luna 3.–4.
U5	Luna 6.–7.
U6	Luna 10.–12.
U7	Luna 21.–24.
U7a	Luna 34.–36.
U8	Luna 46.–48.
U9	Luna 60.–64.
J1	Anul 13.–14.

Caiet de evidență preventivă pentru copil

Casele de boală plătesc un screening auditiv al nou-născutului efectuat în maternitate sau la cabinetul medical.

Este foarte important să mergeți cu copiii dvs. la **controalele preventive (Vorsorgeuntersuchungen)**. Astfel pot fi identificate din timp tulburări ale sănătății. În landul Hessen prezentarea la toate termenele stabilite de medicul pediatru este obligatorie. Părinții care nu aduc copiii la controalele preventive primesc o nouă invitație din partea Centrului de prevenire (Vorsorgezentrum). În cazul în care familiile în cauză nu răspund la invitație se va sesiza oficiul pentru tineret al districtului respectiv.

Prin **vaccinări (Impfungen)** vă puteți proteja copilul de boli severe. Dacă vă temeți de efectele secundare discutați problema cu medicul pediatru.

Vaccinarea împotriva rujeolei este în Germania de la 1 martie 2020 obligatorie. Aceasta înseamnă că acei copii care sunt nevaccinați pot fi excluși de la participarea la grădiniță sau în centrele de îngrijire de zi. Se poate aplica o amendă părinților elevilor nevaccinați.

Informații suplimentare la

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

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

Controalele preventive și vaccinările sunt gratuite.

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

Pentru viitorii părinți: sănătoși și pregătiți încă de la început

Nota	Ce pot face?
Copiii au nevoie de aer curat	Protejați copilul de fum
Contactul vizual este important pentru copil	Când plimbați copilul cu caruciorul, nu vă uitați la smartphone, ci la copil
Copiii mici nu au nevoie de un telefon mobil	Nu dați telefonul mobil copiilor să se joace; folosiți cât mai puțin posibil telefonul mobil în prezența copiilor
Copiii alăptați trăiesc o viață mai sănătoasă	Alăptați complet timp de 6 luni dacă este posibil
Alte alimente conțin aditivi care sunt de prisos	În cazul în care nu puteți alăpta, hrăniți copilul cu Pre mâncare
Mentineți riscul de alergii scăzut	Alimente complementare doar după 6 luni dacă este posibil, a găti singur este mai bine
Dulciurile se găsesc adesea în alimentația copiilor iar prefabricatele sunt bombe cu calorii	Gătiți-vă și mâncați împreună la masă
Băuturile dulci îngrasă	Apa este cel mai bun și sănătos calmant al setei
Copiii au nevoie de o atmosferă prietenoasă și motivație	Multa laudă și răsplata cu dragoste și cu timp petrecut împreună, nu cu dulciuri
Un copil este în balansoar sau scaun auto imobil	Oferiți copiilor libertate de mișcare
Dispozitivele fără mers pe jos pun viața în pericol	Statul pe burtică, când copilul este treaz
Exercițiile fizice și sportul promovează dezvoltarea și bunăstarea copiilor și a părinților	Faceți regulat sport împreună cu copiii
Folosiți fiecare situație de zi cu zi pentru a face mișcare	Alergați în loc să conduceți, mergeți pe jos în loc să stați, bicicleta în loc de mașină, înlocuiți liftul cu scările
Stresul dăunează adulților și copiilor; televizorul nu este recreere	Timp și odihnă sau liniște pentru joacă sau relaxare

Bazat pe © Paderborn prevenirea și intervenția obezității PAPI, 2007;
 Departamentul de Sport & Sănătate, Universitatea 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.

Stomatologul

Se recomandă ca persoanele adulte să meargă cel puțin o dată pe an la dentist, copiii între 6 și 17 ani chiar de două ori – chiar și în cazul în care nu au dureri. Controalele periodice se trec într-un **carnet de bonificație (Bonusheft)** care trebuie prezentat casei de boală în cazul în care aveți nevoie de o **proteză dentară (Zahnersatz)** (coroană, punte etc.). Casa plătește 50 % din sumele fixe stabilite pentru asemenea lucrări.

Partea plătită de casă poate fi mărită dacă dovediți că v-ați prezentat la controalele stomatologice periodice (carnetul de bonificație).

Puteți contracta o asigurare complementară pentru **proteze dentare (Zahnersatz)** atât la casele de asigurare de stat cât și la ofertanți privați.

Pentru copii și tineri între 6 și 18 ani cabinetul stomatologic oferă gratuit **profilaxia individuală (Individualprophylaxe)**. Aceasta constă într-o curățire temeinică a danturii și în informații privind spălătul corect și fluorizarea dinților. În plus se sigilează molarii permanenți ai copiilor pentru a preveni cariile.

La fel de important ca vizita regulată la dentist este igiena proprie a gurii, în special spălătul regulat al dinților. Dentistul dvs. vă informează cum se îngrijesc dinții în mod corect

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.

Telefon pentru urgențe

În caz de accident sau în situații de pericol pentru viață formați **numărul telefonic pentru urgențe 112 (Notruf 112)**.

Centrala telefonică pentru intoxicații În caz de intoxicație formați numărul telefonic al centralei pentru intoxicații din Mainz **06131-19240**. Acest serviciu gratuit pentru urgențe și informații vă stă permanent la dispoziție.

Este important să comunicați următoarele date:

- **Unde** s-a întâmplat?
- **Ce** s-a întâmplat?
- **Câți** răniți / îmbolnăviți există?
- **Ce fel de răni** / îmbolnăviri sunt?
- **Așteptați** întrebările centralei.

Numărul telefonic pentru urgențe 110 (Notrufnummer 110) vă face legătura cu poliția care poate înștiința și ea salvarea. Numerele 110 și 112 pot fi sunate de la orice telefon fără prefix, chiar și în caz de întrerupere a curentului electric.

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

Servicii de urgență și de gardă

Poliția	E 110
Pompierii	E 112
Salvarea	E 112
Centrul de control Bergstraße Servicii de ambulanță, servicii de urgență în farmacie, servicii de urgență dentară și altele	E 06252-19222
Telefon de urgență la intoxicații	E 06131-19240
Telefon medical federal pentru urgențe	E 116 117



STADT
VIERNHEIM



LERNMOBIL
INTEGRATION
DURCH BILDUNG