

STADT  
VIERNHEIM



# Gesundheitswegweiser Viernheim

## Посібник із системи охорони здоров'я



Deutsch – Ukrainisch  
Німецька – Українська

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

Цей посібник перекладений різними мовами.  
Ви також можете знайти його в інтернеті за посиланнями [www.viernheim.de](http://www.viernheim.de) та [www.lernmobil-viernheim.de](http://www.lernmobil-viernheim.de)

## Impressum

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

Layout  
Stadt Viernheim, Gleichstellungsbeauftragte  
Die bunten Bilder, Alexandra Zink-Frank, Viernheim

Bilder  
©olegdudko/www.123rf.com  
©Oksana Mironova/www.123rf.com

Druck  
Stadt Viernheim  
Stand April 2022



## Inhalt - Зміст

Krankenversicherung	4
Медичне страхування	5
Krankenversicherung	6
Медичне страхування	7
Arztbesuch	8
Відвідування лікаря	9
Krankenhaus	10
Notfallversorgung	10
Лікарня	11
Екстрена медична допомога	11
Krankenhaus Viernheim / Kreiskrankenhaus Bergstraße	12
Лікарня Viernheim / Окружна лікарня Bergstraße	13
Krankmeldung	14
Повідомлення про захворювання	15
Medikamente	16
Vorsorgeuntersuchungen	16
Лікарські засоби	17
Профілактичні обстеження	17
Pandemien	18
Corona-Pandemie	18
Пандемії	19
Пандемія коронавірусу:	19
Gesundheits-Check-Up	20
Krebsfrüherkennung	20
Schwangerschaft	20
Профілактичне обстеження	21
Раннє виявлення раку	21
Вагітність	21
Kindervorsorge	22
Профілактичні обстеження дитини	23
Für werdende Eltern: Gesund und fit von Anfang an	24
Для майбутніх батьків: Здоров'я насамперед	25
Zahnarzt	26
Стоматолог	27
Notruf	28
Екстрений виклик	29
Notfall- und Bereitschaftsdienste	30
Служби швидкої допомоги	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)

Зразок страхової картки (лицьовий бік)

Цей посібник із системи охорони здоров'я (Gesundheitswegweiser) містить актуальні відомості про охорону здоров'я в Німеччині, а також про важливі профілактичні обстеження та дії в екстрених випадках.

## Медичне страхування

У Німеччині медичне страхування є обов'язковим для всіх, а обрання страхової компанії є довільним. Працівники приватного сектора та державні службовці зазвичай страхуються в державних медичних страхових компаніях («касах»); у разі великих доходів вони можуть обрати приватне страхове товариство. Особи, які отримують допомогу з безробіття I та II, а також соціальну допомогу, здебільшого залишаються застрахованими там, де вони були застраховані раніше. Розмір внеску на медичне страхування залежить від вашого доходу та загального розміру внеску до державних медичних страхових кас. За певних умов безробітна дружина/чоловік та діти віком до 25 років можуть бути безоплатно застраховані в державній медичній страховій касі разом із членом сім'ї, який працює.

Кожен член сім'ї отримує власну **страхову картку (Gesundheitskarte)**. На картці зазначено особисті дані, наприклад прізвище, дату народження, номер страхового поліса. З вашої згоди на картці можуть наводитися такі відомості про ваше здоров'я, як група крові, наявність алергій та хронічних захворювань. Цю картку треба пред'являти під час першого відвідування лікаря в кожному кварталі.

Лікар здійснює розрахунок безпосередньо зі страховою компанією.



Muster einer Gesundheitskarte (Rückseite)  
Зразок страхової картки (зворотний бік)

## 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**.

## Медичне страхування

Крім відвідування лікарів і перебування в лікарні, страхова каса бере на себе витрати на лікарські засоби, що відпускаються за рецептом, протези, профілактичні обстеження, реабілітацію та санаторно-курортне лікування.

За більшість медичних послуг, що оплачуються страховою касою, треба **доплачувати (Eigenanteil)** 10 % від їхньої вартості (мінімум 5 євро, максимум 10 євро). За перебування в лікарні потрібно доплачувати 10 євро на добу, щонайбільше 28 днів на рік; діти та підлітки віком до 18 років звільнені від доплати.

Діти та підлітки віком до 18 років звільняються також і від доплати за лікарські та допоміжні засоби, що відпускаються за рецептом (приміром, слухові апарати). Вартість скла для окулярів для дітей та підлітків віком до 18 років сплачується в розмірі договірної ціни; для дітей та підлітків віком до 14 років також сплачується вартість скла для окулярів і в разі непорушеної гостроти зору (напр., додаткові спортивні окуляри для уроків фізкультури в школі).

Якщо ви активно дбаєте про своє здоров'я, деякі страхові компанії можуть надати вам **знижку (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**.

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).



## Відвідування лікаря

Ви як пацієнт самі можете обрати лікаря, а після закінчення кварталу — також і змінити його. Проте рекомендується мати постійного **сімейного лікаря (Hausarzt)**. Як правило, це лікар загальної практики або терапевт; для дітей також потрібно мати педіатра. Сімейний лікар ставить перший діагноз. Він знає історію ваших захворювань і в разі потреби може видати направлення до лікаря-спеціаліста.

Для цього він видасть вам спеціальний документ — **направлення (Überweisungsschein)**.

The image shows a yellow 'Überweisungsschein' (referral form) with various fields for patient information, doctor details, and medical notes. The form is titled 'Überweisungsschein' and includes sections for 'Patientenname', 'Geburtsdatum', 'Geburtsort', 'Hausarzt', 'Überweisung', and 'Anforderung von'. There are also checkboxes for 'Krankheitsgeschichte', 'Allergien', and 'Medikation'. The form is designed for a doctor to fill out when referring a patient to a specialist.

Направлення

Про час приймання в лікаря потрібно домовлятися заздалегідь; якщо ви не можете прийти вчасно, не забудьте заздалегідь повідомити про це.

### Важливо мати при собі:

- **Картку здоров'я (Gesundheitskarte)** під час відвідування лікаря, стоматолога чи лікарні
- **Направлення (Überweisungsschein)** під час відвідування лікаря вузької спеціальності
- **Материнську книжку (Mutterpass)** при вагітності
- **Книжку про щеплення (Impfbuch) та книжку про профілактику (Vorsorgeheft)** під час відвідування педіатра

Якщо ви шукаєте лікаря, який окрім німецької спілкується іншими мовами, будь ласка, загляньте в **брошуру, що називається «Якою мовою розмовляє мій лікар/фармацевт (Консультаційний центр з медичної допомоги округу 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 Krankenhausbildung. Der Bogen ist in zwei Hauptbereiche unterteilt. Der obere Bereich enthält persönliche Daten des Patienten (Name, Geburtsdatum, Geburtsort, Adresse, Telefonnummer, E-Mail-Adresse) und die Daten des behandelnden Arztes (Name, Berufsbezeichnung, Adresse, Telefonnummer, E-Mail-Adresse). Es gibt auch Felder für die Krankenkasse und die Versicherungskategorie. Ein Kasten mit der Aufschrift 'Verbindliches Muster' ist ebenfalls vorhanden. Der untere Bereich ist für die ärztliche Einweisung vorgesehen und enthält Felder für die Überweisungsbegründung, die Art der Maßnahme (z. B. Medikation), die Fachabteilung (z. B. Station) und die verantwortliche Person. Am unteren Rand des Bogens steht 'Anweisung für die Krankenhausbildung' und 'Seite 1 von 1'.

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**.

## Лікарня

Як пацієнт ви можете обрати лікарню, в якій ви хотіли б лікуватися. Для лікування в лікарні (стаціонарне відділення) ви маєте отримати **направлення від свого сімейного (Einweisung)** або особистого лікаря.



Направлення до лікарні

Усі витрати на перебування та лікування в лікарні відшкодовуються коштом вашої медичної страховки. Як пацієнт ви **доплачуєте (Eigenanteil)** 10 євро на добу, протягом щонайбільше 28 днів на рік.

## Екстрена медична допомога

Якщо з вами трапиться нещасний випадок, вам нададуть екстрену медичну допомогу в цілодобових спеціально обладнаних лікарнях.

# 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**

## Лікарня Viernheim / Окружна лікарня Bergstraße

Лікарня міста Фіргайм та окружна лікарня Bergstraße в Геппенгаймі (Heppenheim) надають медичну допомогу за такими напрямками:

### **Лікарня Святого Йосипа (St. Josef Krankenhaus) Зеєгартенштр. 4, Viernheim**

**Телефон: 06204-7030**

Оториноларингологія, радіологія, фізіологія, загальна хірургія, абдомінальна хірургія, ортопедія, спінальна хірургія, щелепно-лицьова хірургія (ЩЛХ), терапія, багатопрофільна інтенсивна терапія, анестезіологія.

### **Окружна лікарня Бергштрассе/Bergstraße (Фіргаймер Штр. 2, Геппенгайм) (Viernheimer Str. 2, Heppenheim)**

**Телефон: 06252-7010**

Судинна й ендovasкулярна хірургія, ортопедія та травматологія, анестезіологія й інтенсивна терапія, акушерство та гінекологія, радіологія, лікувальна діагностика, терапія, стаціонарне лікування оториноларингологічних захворювань.

### **Акушерство:**

Система акушерської допомоги в окружній лікарні забезпечує найкращий супровід майбутніх матерів, що охоплює підготовчі курси, догляд під час пологів і післяпологовий період, у тому числі післяпологовий догляд вдома. У пологовій залі працює декілька лікарів-акушерів. Щонайменше один лікар-акушер та лікар-асистент працюють у режимі цілодобового чергування.

### **Пологова зала**

**Запис на приймання до лікаря-акушера здійснюється за номером телефону: 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.

## Повідомлення про захворювання

Якщо ви захворіли й не можете вийти на роботу, ви зобов'язані повідомити про це свого роботодавця й звернутися до лікаря.

Як правило, від 3-го дня захворювання **вам потрібно мати листок непрацездатності (лікарняний) (Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung)** від свого лікаря. У ньому зазначається, від і до якої дати, ви, ймовірно, не зможете працювати. Ви зобов'язані передати листок непрацездатності роботодавцю та медичній страховій касі не пізніше ніж на 3-й календарний день від початку захворювання.

The image shows a German 'Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung' (sick leave certificate) form. It includes fields for patient name, date of birth, and date of illness onset. There are checkboxes for 'Arbeitsunfähigkeit' and 'Arbeitsunfähigkeit' (with 'Dauerzustand' option). A calendar grid is used to mark the days of illness. The form also contains sections for 'Arbeitsunfähigkeit' (with 'Dauerzustand' option), 'Arbeitsunfähigkeit' (with 'Dauerzustand' option), and 'Arbeitsunfähigkeit' (with 'Dauerzustand' option). A red stamp 'Verbindliches Muster' is visible on the right side.

Листок непрацездатності

У 2019 році було прийнято закон про електронний листок непрацездатності. З 1 січня 2022 року роботодавці мають бути поінформовані в електронному форматі про початок і тривалість непрацездатності. Лікарняна каса повинна надати роботодавцям дані про непрацездатність конкретного працівника. Якщо працівники повідомляють роботодавця про захворювання, роботодавець має право отримати дані з лікарняної каси.

## Medikamente

Medikamente, die Ihnen der Arzt verordnet hat, erhalten Sie gegen Vorlage eines Rezepts in der Apotheke. In der Regel müssen Sie beim **Kassenrezept** einen Anteil von 5 € bis 10 € pro Medikament zuzahlen. Fragen Sie Ihren Apotheker nach zuzahlungsfreien Arzneimitteln. Sie sparen dann die Gebühren.

Manche Medikamente werden von den Krankenkassen nicht bezahlt. Sollte Ihr Arzt sie trotzdem für notwendig halten, wird er Ihnen ein **Privatrezept** dafür geben. Für Privatrezepte und Medikamente, die Sie ohne Rezept erhalten, müssen Sie selbst zahlen. Die Apotheken können die Preise für nicht verschreibungspflichtige Medikamente selbst festlegen. Daher lohnt ein Preisvergleich.

Kassenrezept

Рецепт, що сплачується страховою компанією

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.



## Лікарські засоби

Лікарські засоби, які вам призначив лікар, ви отримаєте в аптеці після пред'явлення рецепту. Якщо це **касовий рецепт (Kassenrezept)**, то ви, як правило, доплачуєте 5-10 євро за кожен лікарський засіб.

Запитуйте фармацевта про наявність лікарських засобів без доплати; так можна заощадити кошти.

Певні лікарські засоби не сплачуються страховою касою. Якщо ваш лікар все-таки вважає їх необхідними, він виписує вам приватний рецепт (Privatrezept). Ви повинні сплачувати власним коштом лікарські засоби, що виписані за приватними рецептами, й за препарати, що відпускаються без рецепта. Ціни на лікарські засоби, що відпускаються без рецепта, визначають самі аптеки. Тому варто порівнювати ціни.

Privatrezept  
Приватний рецепт

Діти віком до 18 років, а також вагітні жінки, які потребують лікарських засобів через ускладнення під час вагітності та пологів, від доплати звільняються.

## Профілактичні обстеження

Навіть якщо ви почуваетесь здоровими, вам треба регулярно проходити профілактичні обстеження. Профілактичні обстеження та необхідні щеплення безплатні для вас; витрати бере на себе ваша медична страхова каса.

# Pandemien

Eine Pandemie ist eine globale Epidemie. Ein Virus der sich weltweit verteilt und viele Menschen krank machen kann.

## Corona-Pandemie

Die Infektionskrankheit COVID-19 entsteht durch das Coronavirus SARS-CoV-2. Der Krankheitsverlauf kann bei COVID-19 sehr unterschiedlich sein. Bei schweren Verläufen kann es zu Atemnot und Lungenversagen kommen. Ältere Menschen und Menschen mit Vorerkrankungen erleben häufig schwere Verläufe.

Das Virus wird in erster Linie über Tröpfcheninfektion übertragen – also beim Sprechen, Niesen oder Husten – und bei wenig Abstand zu anderen Personen. Ohne Maßnahmen würde sich das Virus sehr schnell verbreiten. Um sich und andere nicht anzustecken, gelten die sogenannten AHA-Regeln:

- Abstand halten,
- Hygieneregeln beachten (Hände waschen, nicht ins Gesicht fassen),
- Alltagsmaske tragen.

Bei Erkältungssymptomen besser zuhause bleiben. Sie können sich bei Fragen an Ärzte unter 116 117 oder das zuständige Gesundheitsamt Kreis Bergstraße wenden. Informieren Sie sich über neue Regelungen und Beschränkungen auf der Seite der Stadt Viernheim

<https://www.viernheim.de/rathaus-politik/veroeffentlichungen/corona.html> oder unter <https://www.kreis-bergstrasse.de/aktuelles-veroeffentlichungen/corona/>

Hessen:

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

# Пандемії

Пандемія — це глобальна епідемія. Вона зумовлюється вірусом, який поширюється в усьому світі й заражає багато людей.

## Пандемія коронавірусу:

Інфекційне захворювання COVID-19, спричинене коронавірусом SARS-CoV-2. Перебіг захворювання COVID-19 може сильно відрізнитися в різних випадках. У тяжких випадках можуть виникати розлади органів дихання та легенева недостатність. Люди похилого віку та особи з хронічними захворюваннями переносять вірус тяжче.

Вірус передається в першу чергу крапельним шляхом — тобто під час розмови, чхання або кашлю, коли люди перебувають на невеликій відстані один від одного. Без запровадження спеціальних обмежень вірус поширювався б дуже швидко.

Правила безпеки:

- дотримуватися дистанції;
- дотримуватися правил гігієни (мити руки, не торкатися обличчя);
- носити маску.

Якщо у вас симптоми застуди, то краще залишатися вдома. Якщо у вас виникнуть запитання, ви можете звернутися до лікарів за номером телефону 116 117 або до відповідного відомства охорони здоров'я округу Бергштрассе. Дізнайтеся про нові правила та обмеження, пов'язані з коронавірусом, на сайті міста Фірнгайм

<https://www.viernheim.de/rathaus-politik/veroeffentlichungen/corona.html>  
або

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

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

## Gesundheits-Check-Up

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

## Krebsfrüherkennung

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

## Schwangerschaft

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

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



Mutterpass (Deckblatt)

Материнська книжка, обкладинка

## Профілактичне обстеження

З 35-го року життя ви можете що три роки проходити у свого сімейного лікаря профілактичне обстеження на наявність захворювань серця, кровообігу, нирок та обміну речовин. Так, наприклад, підвищений кров'яний тиск або цукровий діабет (Diabetes mellitus) можна виявити на ранній стадії та розпочати лікування.

## Раннє виявлення раку

Жінки віком понад 20 років та чоловіки віком понад 45 років можуть обстежуватися один раз на рік на раннє виявлення раку. Сьогодні багато видів раку виліковні, якщо захворювання виявляється на ранній стадії та піддається лікуванню. **Не забувайте, що раннє виявлення значно підвищує шанси виліковування від раку!**

## Вагітність

Від початку вагітності жінкам треба регулярно відвідувати гінеколога. У кабінеті гінеколога вони отримують **материнську книжку (Mutterpass)**, в яку вносяться всі важливі дані, пов'язані з перебігом вагітності.

Вагітним жінкам потрібно завжди мати цю материнську книжку при собі, щоб в екстреній ситуації їм і дитині можна було надати належну медичну допомогу. Материнську книжку треба пред'являти під час кожного відвідування лікаря, стоматолога або лікарні, оскільки в період вагітності багато лікарських засобів та деякі обстеження не застосовуються.



Mutterpass Innenblatt mit Untersuchungsdaten  
Материнська книжка, сторінка з  
результатами обстежень

# Kindervorsorge

Bei der Geburt eines Kindes erhalten Sie ein Kinderuntersuchungsheft. Darin sind sämtliche Kinder- und Jugenduntersuchungen bis zum 14. Lebensjahr aufgeführt:



Bezeichnung	Alter des Kindes
U1	Nach der Geburt
U2	3.–10. Lebenstag
U3	4.–5. Lebenswoche
U4	3.–4. Lebensmonat
U5	6.–7. Lebensmonat
U6	10.–12. Lebensmonat
U7	21.–24. Lebensmonat
U7a	34.–36. Lebensmonat
U8	46.–48. Lebensmonat
U9	60.–64. Lebensmonat
J1	13.–14. Lebensjahr

## Kindervorsorgeheft

Die Krankenkassen zahlen ein Neugeborenen-Hörscreening in der Geburtsklinik oder in der Arztpraxis.

Es ist sehr wichtig, dass Sie mit Ihren Kindern zu den **Vorsorgeuntersuchungen** gehen. Dadurch können gesundheitliche Störungen frühzeitig erkannt werden. Die Wahrnehmung aller Termine bei einem Kinderarzt ist in Hessen Pflicht. Eltern, die ihre Kinder nicht an den Vorsorgeuntersuchungen teilnehmen lassen, werden nochmals gezielt eingeladen (Vorsorgezentrum). Reagieren die betroffenen Familien auf die Einladung nicht, wird das Jugendamt des jeweiligen Landkreises informiert.

Durch **Impfungen** können Sie Ihr Kind vor schweren Krankheiten schützen. Wenn Sie Angst vor Nebenwirkungen haben, sprechen Sie mit Ihrem Kinderarzt darüber. **Seit dem 1. März 2020** gilt in Deutschland eine **Masern-Impfpflicht**. Das bedeutet, dass nicht-geimpfte Kinder vom Besuch des Kindergartens oder der Kindertagesstätte ausgeschlossen werden können. Für Eltern von nicht geimpften Schülerinnen und Schülern kann ein Bußgeld verhängt werden. Weitere Informationen unter

<https://soziales.hessen.de/Gesundheit/Impfungen/Masern>

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

Die Vorsorgeuntersuchungen und Impfungen sind kostenfrei.

# Профілактичні обстеження дитини

Після народження дитини батьки отримують книжку з усіма результатами її обстеження. Туди вноситимуться й усі результати подальших профілактичних обстежень до 14-го року життя дитини:



Назва	Вік дитини
U1	після народження
U2	3-10 днів
U3	4-5 тижнів
U4	3-4 місяці
U5	6-7 місяців
U6	10-12 місяців
U7	21-24 місяців
U7a	34-36 місяців
U8	46-48 місяців
U9	60-64 місяці
J1	13-14 років

Книжка з усіма результатами обстежень дитини

Медичні каси сплачують за скринінг слуху новонароджених у пологовому будинку чи кабінеті лікаря.

Дуже важливо, щоб ви зі своїми дітьми проходили **профілактичні медичні обстеження (Vorsorgeuntersuchungen)**. У такий спосіб вдається заздалегідь виявити проблеми зі здоров'ям дитини. У Гессені дотримання всіх термінів відвідування педіатра є обов'язковим. Батькам, які не приводять своїх дітей на профілактичне медичне обстеження, надсилають спеціальні запрошення (Центр профілактичної допомоги). Якщо сім'ї, яким було надіслано запрошення, не реагують, підключається служба у справах молоді певного округу.

За допомогою **щеплень (Impfungen)** можна захистити свою дитину від тяжких захворювань. Якщо ви маєте побоювання щодо побічних реакцій, зверніться до свого педіатра.

З 1 березня 2020 року в Німеччині запроваджено обов'язкову вакцинацію проти кору. Це означає, що дітям, які не пройшли вакцинацію, може бути заборонено відвідувати дитячий садок або школу. Батьки нещеплених учнів можуть бути оштрафовані.

Додаткову інформацію можна отримати на вебсайті

<https://soziales.hessen.de/Gesundheit/Impfungen/Masern>

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

Профілактичні обстеження та вакцинація є безоплатними..

## 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



## Для майбутніх батьків: Здоров'я насамперед

Примітка	Що я можу зробити?
Дітям потрібне свіже повітря	Довкілля дитини має бути вільним від диму
Зоровий контакт важливий для дитини	Коли ви штовхаєте дитячий візок, не дивіться у смартфон, а дивіться на дитину
Маленьким дітям не потрібний мобільний телефон	Не давайте маленьким дітям мобільного телефону для ігор; якнайменше користуйтеся мобільним телефоном у присутності дітей
Діти, які перебувають на грудному вигодовуванні, живуть здоровіше	До 6-го місяця життя немовляти рекомендується цілковите грудне вигодовування, якщо це можливо
Багато харчів містять непотрібні добавки	Якщо ваша дитина не може перебувати на грудному вигодовуванні, застосовуйте дитячі суміші
Виключіть алергени	За можливості застосовуйте прикорм тільки з 6-го місяця життя немовляти; краще готувати їжу вдома (не купуйте готову їжу)
У дитячому харчуванні часто використовуються цукри, а готові страви — це калорійні бомби	Не купуйте готову їжу; готуйте вдома та їжте разом за обіднім столом
Солодкі напої містять цукор	Вода — це найкращий засіб втамувати спрагу
Діти потребують дружньої атмосфери та мотивації	Даруйте дитині любов, хваліть і пестіть замість солодоців
У кріслі автомобіля дитина знаходиться в нерухомому положенні	Надавайте дитині більше можливостей для руху
Ходунки небезпечні	Коли дитина не спить, кладіть її на живіт
Спорт і фізичні вправи сприяють розвитку й добробуту батьків та дитини	Регулярне заняття спортом разом із дітьми
Використовуйте кожну повсякденну ситуацію для фізичних вправ	Бігайте замість того, щоб кермувати автомобілем; ходіть замість того, щоб стояти; використовуйте велосипед замість автівки й сходи замість ліфтів
Стрес завдає шкоди дітям і дорослим; телебачення — це не відпочинок	Зважайте на наявність у повсякденному режимі дитини відпочинку, ігор і технік релаксації

Рекомендації складені © Paderborner Adipositas-Prävention und Intervention PAPI, 2007; Факультет здоров'я та спорту, Падерборнський університет (Universität 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.

## Стоматолог

Дорослим треба звертатися до стоматолога щонайменше один раз на рік; дітям віком 6-17 років — двічі на рік, навіть за відсутності скарг.

Регулярні обстеження заносяться до **спеціальної книжки (Bonusheft)** й мають пред'являтися медичній страховій касі в разі необхідності **зубного протеза (Zahnersatz)** (коронка, міст тощо). Медична каса відшкодовує 50 % договірної ціни такого лікування.

Відсоток відшкодування може бути збільшений, якщо будуть надані докази регулярних обстежень (Bonusheft).

На **протезування зубів (Zahnersatz)** можна укласти додаткову страховку. Її пропонують як державні медичні каси, так і приватні страхові товариства.

Для дітей і підлітків віком 6-18 років стоматологи пропонують безоплатну **індивідуальну профілактику (Individualprophylaxe)**. Крім глибокого очищення зубів, вона охоплює поради щодо правильного догляду за зубами та їхнє фторування. До того ж для профілактики карієсу спеціально обробляються кутні зуби.

Не менш важливим, ніж регулярне відвідування стоматолога, є дотримання правил гігієни ротової порожнини, насамперед регулярне чищення зубів. Про правильний догляд за зубами вас поінформує лікар.

# 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.

## Екстрений виклик

У разі нещасних випадків і життєво небезпечних ситуацій наберіть **номер Телефону порятунку 112 (Notruf 112)**.

### Служба допомоги в разі отруєнь

У разі отруєння зателефонуйте до Центру консультацій з питань отруєнь у Майнці/Mainz; тел.: **06131-19240**. За цим безоплатним номером телефону вам нададуть допомогу та проконсультують 24 години на добу.

### В екстрених випадках важливо повідомити таку інформацію:

- **Де** це трапилось?
- **Що** трапилось?
- **Скільки** поранених/хворих?
- **Які** поранення/захворювання?
- **Надайте** відповіді на додаткові запитання.

Набравши **номер Сигналу тривоги 110 (Notrufnummer 110)**, ви зв'яжетеся з поліцією, яка може викликати швидку допомогу. Номери **110** та **112** можна набрати з будь-якого телефона. Вони набираються без коду й навіть у разі недостатнього живлення телефона.

## 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

## Служби швидкої допомоги

Поліція	E 110
Пожежна служба	E 112
Служба порятунку	E 112
Диспетчерська служба Bergstraße Транспортування хворих, чергові аптеки, невідкладна стоматологічна допомога тощо.	E 06252-19222
Служба допомоги в разі отруєнь	E 06131-19240
Національна служба екстреної медичної допомоги — Єдиний номер	E 116 117



STADT  
VIERNHEIM



**LERNMOBIL**  
INTEGRATION  
DURCH BILDUNG