



Gesundheitswegweiser

Bulgarisch

Здравен справочник

Kreisstadt Heppenheim

[www. heppenheim.de](http://www.heppenheim.de)

Diese Broschüre wurde in verschiedene Sprachen übersetzt.

Sie finden Sie auch unter

www.heppenheim.de

Тази брошура е преведена на няколко езика.

Можете да я намерите и на адрес

www.heppenheim.de

Impressum Импресум

Redaktion/Herausgeber Редакция/Издател

Magistrat der Stadt Heppenheim

Großer Markt 1

64646 Heppenheim

Tel.: 06252 13-1274 oder 13-1111

E-Mail: s.doebert@stadt.heppenheim.de

i.knapp@stadt.heppenheim.de

Mit freundlicher Genehmigung der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Viernheim.

С любезното одобрение на служителите от служба Равнопоставеност към град Виернхайм.

Layout / Bilder:

Kreisstadt Heppenheim / Adobe Stock

Druck

Druckerei der Kreisstadt Heppenheim

Inhalt

4	Krankenversicherung	Здравно осигуряване	5
8	Arztbesuch	Посещение при лекар	9
10	Krankenhaus	Болница	11
10	Notfallversorgung	Получаване на спешна медицинска помощ	11
12	Kreiskrankenhaus Heppenheim	Районна болница Хепенхайм	13
12	Geburtshilfe	Родилна помощ	13
14	Krankmeldung	Болничен лист	15
16	Medikamente	Медикаменти	17
16	Vorsorgeuntersuchungen	Профилактични медицински прегледи	17
18	Gesundheits-Check-Up	Проверка на здравословното състояние	19
18	Krebsfrüherkennung	Откриване на ракови заболявания в ранен стадий	19
18	Schwangerschaft	Бременност	19
20	Kindervorsorge	Превантивни грижи за здравето на детето	21
22	Gesund und fit von Anfang an	Здрави и в добра форма още от самото начало	23
24	Zahnarzt	Стоматолог	25
26	Notruf	Повикване на спешна помощ	27
28	Notfall- und Bereitschaftsdienste	Спешни и дежурни услуги	29

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. Arbeitnehmende sind normalerweise in einer gesetzlichen Krankenkasse versichert oder können bei entsprechend hohem Einkommen eine private Krankenversicherung wählen. Beziehende von Arbeitslosengeld I und II sowie von Sozialhilfe bleiben in der Regel über Ihre bisherige Krankenversicherung versichert. Die Beitragshöhe zur gesetzlichen Krankenversicherung richtet sich nach dem Einkommen und dem allgemeinen Beitragssatz Ihrer Krankenkasse. Nichterwerbstätige Ehepartner und Kinder unter 25 Jahren können unter bestimmten Voraussetzungen in der gesetzlichen Krankenversicherung kostenlos mitversichert werden.

Jedes Familienmitglied erhält eine eigene **Gesundheitskarte**. Darauf sind die persönlichen Daten wie zum Beispiel 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)**

Този **здравен справочник** съдържа актуална информация за системата на здравеопазването в Германия, за важни профилактични прегледи и какво да направите при спешен случай.

Здравно осигуряване

В Германия здравното осигуряване е задължително, а изборът на здравноосигурителната каса свободен. Обикновено работещите на трудов договор лица се осигуряват към някоя законоустановена здравноосигурителна каса или в случай, че имат достатъчно високи приходи, могат да изберат някой частен здравноосигурителен фонд. Лицата, получаващи обезщетения за безработица (ALG I и II), така както и социални помощи, продължават да бъдат осигурявани по принцип към предишната си здравноосигурителна каса. Размерът на вноската за задължителното здравно осигуряване зависи от дохода Ви и от размера на вноската, определен от избора на Вас здравноосигурителен фонд. Неработещи съпрузи и деца под 25-годишна възраст могат да бъдат съосигурявани безплатно към законоустановената здравноосигурителна каса при спазване на определени условия.

Всеки член на семейството получава своя собствена **здравноосигурителна карта**. В тази карта се съхраняват лични данни като име, дата на раждане и осигурителен номер. Ако дадете съгласието си, в нея може да се съхранява и информация относно Вашите здравни данни, напр. кръвна група, алергии, хронични заболявания. Здравноосигурителната карта трябва да бъде представяна при първото посещение при лекар всяко тримесечие.

След това разходите за лечение и преглед се уреждат директно между лекаря и Вашата здравноосигурителна каса.

Образец на обратната страна на здравноосигурителна карта (Europäische Krankenversicherungskarte) с лични данни на Heidi Musterkarte.

3. Name	
Musterkarte	
4. Vornamen	
Heidi	
5. Geburtsdatum	
02/04/1980	
6. Persönliche Kennnummer	
A123456789	
7. Kennnummer des Trägers	
987654321-AB	
8. Kennnummer der Karte	
80271234567890123456	
9. Verfallsdatum	
31/10/2022	

Образец на здравноосигурителна карта (обратна страна)

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 5,00 €, maximal 10,00 €). Bei Krankenhausaufenthalten zahlen Sie 10,00 € 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**.

Наред с посещенията при лекар и престой в болнично заведение, здравната застраховка покрива и разходите за лекарства, отпуснати по лекарско предписание, за протези, профилактични прегледи, лечебни процедури и насочено лечение. За повечето от получените медицински услуги, покривани от здравната каса, трябва да платите **лична вноска** в размер на 10 % (минимум 5,00 Евро, максимум 10,00 Евро). За престой в болница заплащате 10,00 Евро на ден за максимум 28 дни в годината, децата и младежите до 18 години са освободени от тези такси. Децата и младежите до 18 години са освободени и от доплащане както при получаване на лекарства, отпускани по лекарско предписание, така и при получаване на помощни средства (напр. слухови апарати). Диоптричните стъкла за очила за деца и младежи под 18 години се заплащат в размер на договорната цена. Това важи и за деца до 14 години, дори без да е необходимо коригиране остротата на зрението им (напр. също спортни очила за упражняване на училищни спортове).

В случай, че активно полагате грижи за здравето си, някои здравноосигурителни дружества отпускат **бонус**.

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: 'Patienten- und Arztangaben' with fields for name, address, and phone number; 'Überweisungsschein' with checkboxes for 'Hausarzt', 'Facharzt', 'Spezialambulanz', and 'Spezialambulanz'; 'Überweisung' with checkboxes for 'Anforderung von Auftragsunterlagen', 'Anforderung von Auftragsunterlagen', 'Anforderung von Auftragsunterlagen', and 'Anforderung von Auftragsunterlagen'; and 'Bemerkungen' with a large text area for notes. There are also fields for 'Regio- und Facharzt', 'Bemerkungen', and 'Auftrag'.

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 des Pflegestützpunktes des Kreises Bergstraße „Welche Sprache spricht mein Arzt“ www.kreis-bergstrasse.de

Посещение при лекар

Като пациент можете свободно да избирате своя лекар, както и да го смените след изтичането на тримесечието. Въпреки това е препоръчително да имате **постоянен личен лекар**. Обикновено това е общопрактикуващ лекар или интернист, а за децата - и педиатър. Личният лекар поставя първата диагноза. Той познава историята на заболяването Ви и ако е необходимо, може да ви насочи към специалист.

За целта той ще Ви издава **направление**.

The image shows a screenshot of a German medical referral form titled 'Überweisungsschein'. It contains several sections with checkboxes and text input fields. The top section includes checkboxes for 'Hausarzt', 'Krankheitszustand', 'Befund, wenn (11.03.2017)', 'mit Krankheitszustand', and 'mit Befund'. Below this is a section for 'Überweisung' with checkboxes for 'Auftrag zur Überweisung', 'Krankheitszustand', 'mit Befund', and 'ärztliche Untersuchung'. There are also several empty text fields for patient information and a small box for a signature or stamp.

Направление за лекар-специалист

Преди да отидете на лекар, си запишете час и не забравяйте да го отмените, ако все пак не можете да отидете.

Важно:

- **Здравноосигурителната карта** при посещение на лекар, зъболекар или в болница.
- **Талон за направление** за лекар-специалист
- **Паспорт на бъдещата майка** в случай на бременност
- **Имунизационен паспорт** и **книжка за профилактични прегледи** при посещение при педиатър

В случай, че търсите лекар, който освен немски говори и други езици, моля, разгледайте брошурата „Какъв език говори моят лекар“, издадена от Центъра за подпомагане на обгрижването в район Бергщрасе. www.kreis-bergstrasse.de

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 Aufnahme in ein Krankenhaus. Der Bogen ist in zwei Hauptbereiche unterteilt. Der obere Bereich enthält persönliche Daten des Patienten (Name, Geburtsdatum, Geburtsort, Matrikelnummer) und die Daten des behandelnden Arztes (Name, Adresse, Telefonnummer). Ein zentraler Bereich ist für die Angabe des Krankheitsbildes und der Diagnose vorgesehen. Ein roter Stempel mit der Aufschrift 'Verwendungsdatum' ist auf dem Bogen zu sehen. Der untere Bereich ist für die Angabe von weiteren Informationen wie der Krankengeschichte, der Familienanamnese und der Vorgeschichte vorgesehen.

Einweisung

Alle Kosten für den Aufenthalt und die Behandlung im Krankenhaus übernimmt Ihre Krankenversicherung. Sie als Patient zahlen als **Eigenanteil** 10,00 € 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**. Bitte denken Sie daran, dass Bagatellfälle, wie **Schnupfen, Halsschmerzen** oder ähnliches **keine Notfälle** sind und wichtige Notfälle blockieren. In Bagatellfällen gehen Sie bitte zu Ihrem Hausarzt oder wählen die 116 117.

Болница

Като пациент можете свободно да избирате болницата, в която искате да се лекувате. За болнично лечение (стационарен прием) ще получите от Вашия личен лекар или от лекуващия Ви лекар **насочващ документ**, че се нуждаете от стационарно лечение



Насочващ документ за стационарен прием

Всички разходи за престоя и лечението Ви в болницата се покриват от здравната Ви застраховка. Като пациент заплащате **лична вноска** в размер на 10,00 Евро на ден за максимум 28 дни в рамките на една календарна година.

Спешна медицинска помощ

При спешни медицински случаи получавате денонощно спешна медицинска помощ в специално оборудвани за целта болнични заведения.

Моля, не забравяйте, че при тривиални случаи като настинка, възпалено гърло или други подобни не се касае за спешни случаи и обаждането Ви към спешните центрове би попречило на решаването на други важни спешни случаи.

При такива случаи, моля, обърнете се към личният си лекар или наберете 116 117.

Kreiskrankenhaus Bergstraße

Das Kreiskrankenhaus Bergstraße in Heppenheim ist eine Einrichtung des Universitätsklinikums Heidelberg.

Adresse: Viernheimer Straße 2

64646 Heppenheim

06252 7010

<https://www.kkh-bergstrasse.de/>

Folgende medizinische Versorgung bietet das Kreiskrankenhaus Bergstraße in Heppenheim an

- Gefäßchirurgische-Endovaskuläre Chirurgie
- Orthopädie-Unfallchirurgie
- Anästhesie-Intensivmedizin
- Geburtshilfe-Gynäkologie
- Radiologie
- Diagnostik+Therapie
- Innere Medizin
- Belegabteilung Hals Nasen Ohren

Geburtshilfe

Das Hebammensystem im Kreiskrankenhaus Bergstraße in Heppenheim erlaubt idealerweise, die Mütter kontinuierlich in Vorbereitungskursen, während und nach der Geburt, sowie 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: 06252 70192123

Районна болница Бергщрасе

Районна болница Бергщрасе в Хепенхайм е част от структурата на Университетската болница в Хайделберг.

Адрес: Viernheimer Straße 2
64646 Heppenheim
06252/7010

Районната болница Бергщрасе в Хепенхайм предлага следните медицински услуги

- Съдова и ендоваскуларна хирургия
- Ортопедична и травматологична хирургия
- Анестезия и интензивна медицина
- Акушерство-гинекология
- Рентгенология
- Диагностика и терапия
- Вътрешни болести
- Стационарно отделение УНГ (Уши-нос-гърло)

Родилна помощ

Системата на акушерските грижи в областната болница Бергщрасе в Хепенхайм позволява на бъдещите майки посещения на подготвителни курсове, подкрепа и обгрижване не само по време на и след раждането, но и след напускането им на болничното заведение. В родилната зала работят винаги няколко акушерки. Денонощно на разположение са поне един лекар-специалист и един асистиращ лекар

Родилна зала: 06252/70192123

Krankmeldung

Wenn Sie berufstätig sind und erkranken, so dass Sie nicht arbeiten können, müssen Sie Ihren Arbeitgeber informieren und zum Arzt gehen.

Bis zu 3 Kalendertagen können Sie zu Hause bleiben.

Dann benötigen Sie eine **Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung** Ihres Arztes. Darauf steht von wann bis wann Sie voraussichtlich nicht arbeiten können.

Seit dem 1. Januar 2023 werden Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber digital über Beginn und Dauer der Arbeitsunfähigkeit informiert.

Die Krankenversicherung stellt die Arbeitsunfähigkeitsdaten zum Abruf bereit. Wenn Beschäftigte ihre Arbeitgeberin oder ihren Arbeitgeber über die Krankmeldung informiert, darf dieser die Daten bei der Krankenversicherung abrufen.

Болничен лист

Ако работите на трудов договор и се разболеете, така че не сте в състояние да изпълнявате служебните си задължения, то трябва да уведомите Вашия работодател и да отидете на лекар.

Можете да останете в къщи за не повече от 3 календарни дни. За по-продължителен домашен престой се нуждаете от **удостоверение за нетрудоспособност**, издадено Ви от Вашия лекар. В него се посочва от кога до кога се очаква да сте в невъзможност да работите.

От 1 януари 2023 год. работодателите се информират по електронен път относно началото и продължителността на периода, в който работника е нетрудоспособен.

Здравноосигурителното дружество подготвя и предоставя информацията, касаеща нетрудоспособността на съответното лице. Когато служителят информира своя работодател за получения болничен лист, то работодателя има право сам да извлече тези данни от съответната здравноосигурителна каса.

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 5,00 € bis 10,00 € 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 Privat Rezept 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

Рецепта, която се поема от

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.

Медикаменти

Лекарствата, предписани Ви от Вашия лекар, можете да получите от всяка една аптека след представяне на рецепта. По правило за назначени лекарства, които се поемат от здравната каса, ще трябва да доплатите сума от 5,00 до 10,00 Евро за медикамент. Попитайте Вашия фармацевт за лекарствата, които са освободени от доплащане. Така ще си спестите таксите.

Някои медикаменти не се поемат от здравноосигурителната каса. В случай, че Вашият лекар все пак смята, че се нуждаете от тях, то той ще Ви издаде за целта „частна“ (обикновена). За медикаментите, изписани Ви с „частна“ рецепта или отпускани без рецепта, трябва да заплатите сами. Аптеките имат право сами да определят цените на лекарствата, отпускани без рецепта. Затова си струва да сравните цените.

Частна (обикновена) рецепта

Децата до 18-годишна възраст са освободени от допълнително доплащане. От такса допълнително доплащане на лекарствата са освободени и бременните жени, нуждаейки се от медикаменти за съпътстващи бременността оплаквания или оплаквания във връзка с раждане.

Профилактични медицински прегледи

Дори и да се чувствате здрави, трябва редовно да ходите на профилактични прегледи. Профилактични медицински прегледи и необходимите имунизации са напълно безплатни. Разходите в тези случаи се поемат от Вашата здравноосигурителна каса.

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 Ungeborenen 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)
(титулна страница)

Проверка на здравословното състояние

След 35-годишна възраст може да изисквате от Вашия лекар на всеки две години преглед за сърдечни, сърдечно-съдови, бъбречни и метаболитни заболявания. По този начин заболявания като напр. високо кръвно налягане или диабет могат да бъдат открити и лекувани в ранен стадий.

Откриване на ракови заболявания в ранен стадий

Всички жени, навършили 20-годишна възраст, както и мъже, навършили 45-годишна възраст могат да си правят веднъж годишно скрининг за ранно откриване на ракови заболявания. Много видове онкологични заболявания днес са лечими, при условие че се открият и лекуват навреме.

Запомнете: ранното откриване значително увеличава шансовете за излекуване!

Бременност

Бременната жена трябва винаги да носи със себе си този паспорт, за да може при спешна ситуация бързо и адекватно да се помогне както на майката, така и на нероденото дете.

Този паспорт трябва да се представя при всяко посещение при лекар, зъболекар или при постъпване в болница. Това е необходимо, тъй като при бременните жени не могат да бъдат прилагани много от медикаментите, както и някои от медицинските прегледи не могат да бъдат извършвани.



Паспорт на бъдещата майка (Вътрешен лист с данни от направени изследвания)

Kindervorsorge

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

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



Kindervorsorgeheft

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

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

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

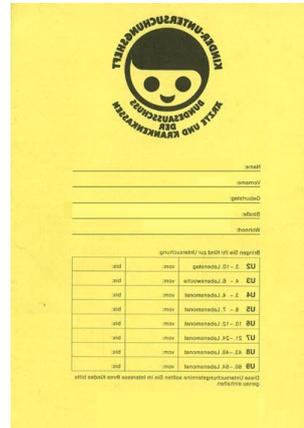
<https://www.masernschutz.de/materialien/materialien-in-anderen-sprachen.html>

Die Vorsorgeuntersuchungen und Impfungen sind kostenfrei.

Превантивни грижи за здравето на детето

При раждането на всяко дете получавате здравна книжка за медицински прегледи. В нея са посочени всички необходими прегледи за деца и младежи до 14-годишна възраст:

Обозначение	Възраст на детето
U1	След раждане
U2	3.–10. ден
U3	4.–5. седмица
U4	3.–4. месец
U5	6.–7. месец
U6	10.–12. месец
U7	21.–24. месец
U7a	34.–36. месец
U8	46.–48. месец
U9	60.–64. месец
J1	13.–14. година



здравна книжка за превантивни медицински прегледи

Здравноосигурителните каси поемат разходите за преглед на слуха на новороденото в родилния дом или в лекарския кабинет. Много е важно да заведете децата си на тези **профилактични медицински прегледи**. Това би помогнало да се открият евентуални здравословни нарушения още в ранен етап. Спазването на всички насрочени посещения при педиатър е задължително за федерална провинция Хесен. Родителите, чиито деца не посещават профилактичните медицински прегледи, се приканват целенасочено повторно да се явят на преглед (център за профилактични прегледи). В случай, че съответните семейства не се отзоват на поканата, се уведомява службата за закрила на детето и младежта към съответния окръг. Посредством **имунизации** може да предпазите Вашето дете от сериозни заболявания. Ако се страхувате от странични ефекти, посъветвайте се с Вашия педиатър за това. **От 1 март 2020 г. ваксинацията срещу морбили** е задължителна в Германия. Това означава, че на неваксинираните деца може да бъде ограничен достъпа до детска градина или ясла. На родителите на неваксинирани ученици може да бъде наложена глоба. Допълнителна информация на адрес:

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

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

Профилактичните медицински прегледи и имунизациите са безплатни.

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 Kinderlebensmitteln sind oft zu viel Zucker oder Süßstoffe 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
Autositze immer für Fahrten im Auto benutzen. In Wippe/ Autositz ist ein Kind ansonsten unbeweglich	Kindern Bewegungsfreiraum bieten
Gehfrei-Apparate sind lebensgefährlich	Bauchlage, wenn das Kind wach ist
Sport und Bewegung fördern, dies dient der Entwicklung und dem 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

За бъдещите родители: Здрави и в добра форма още от самото начало

Напомняне	Какво мога да направя?
Децата се нуждаят от свеж въздух.	Не пушете в помещения, където е детето.
Зрителният контакт е важен за детето.	<u>Когато сте на разходка с бебето, не гледайте в смартфона си, а към детето.</u>
Малките деца нямат нужда от мобилен телефон.	Мобилният телефон не е играчка. Самите Вие използвайте възможно най-малко телефона си в присъствието на деца.
Кърмените деца са по-здрави.	По възможност кърмете детето минимум 6 месеца.
Другите заместващи храни съдържат ненужни добавки.	В случай, че Вашето дете не може да бъде кърмено, използвайте само адаптирано мляко (хумана).
Намалете риска от развиване на алергия.	<u>Захранете бебето след 6-месечна възраст; домашно приготвената храна е най-доброто за Вашето дете.</u>
В детските храни често се съдържа много захар или подсладители, а готовите ястия са калорийни бомби	Пригответе сами храната и сядайте да се храните всички заедно
Подсладените напитки водят до напълняване.	Водата най-добре утолява жаждата.
Децата имат нужда от приятна атмосфера и мотивация.	Хвалете и награждавайте детето с много любов и време, а не с лакомства.
При пътуване в автомобил винаги използвайте специално детско столче.	Осигурете на децата свобода на движение.
Проходилките са опасни за живота на детето	Когато детето е будно, поставяйте го да легне по корем.
Спорта и движението допринасят за развитието и благосъстоянието на родителите и децата.	Спортувайте редовно заедно с децата си.
Използвайте всяка една ежедневна ситуация, за да се движите.	Бягане вместо шофиране, ходене вместо стоене, велосипед вместо автомобил, стълби вместо асансьор.
Стресът вреди на децата и възрастните; гледането на телевизия не е почивка.	Време и спокойствие за игри и релакс.

По извадки от © Paderborner Adipositas-Prävention und Intervention PAPI, 2007; Department Sport & Gesundheit, 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.

Ebenso wichtig wie regelmäßige Zahnarztbesuche ist die eigene Mundhygiene, vor allem regelmäßiges Zähneputzen. Über die richtige Zahnpflege informiert Sie Ihr Zahnarzt.

Стоматолог

Възрастните би трябвало да извършват поне веднъж годишно стоматологични прегледи, дори и да нямат оплаквания, а децата на възраст от 6 до 17 години дори два пъти. Редовно направените зъболекарски прегледи се вписват в **бонусна книжка**, която трябва да представите на здравноосигурителната Ви каса, в случай, че се нуждаете от **зъбни протези** (коронки, мостове и др.). Здравната каса възстановява 50% от договорената фиксирана сума.

Размерът на субсидията може да се повиши, след като бъдат представени доказателства за провеждането на редовни стоматологични прегледи, т.е. представяне на бонусна книжка.

В случай на нужда от **протезиране** може да сключите и допълнителна застраховка. Същата може да направите към Вашата здравноосигурителна каса или към някое частно застрахователно дружество.

В стоматологичните кабинети се предлага на деца и юноши на възраст от 6 до 18 години извършване на безплатна **индивидуална профилактика**. Тя включва наред с основното почистване на зъбите, така също и информация, касаеща правилното почистване на зъбите.

Точно толкова важно, колкото редовното посещение на зъболекар, е и грижата за Вашата лична устна хигиена, най-вече редовното почистване на зъбите. Вашият зъболекар ще Ви информира за полагането на правилните грижи за Вашите зъби.

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 kostenlos von allen Telefonen aus angerufen werden. Sie benötigen keine Vorwahl und können auch bei Stromausfall telefonieren.

Спешно повикване

В случай на злополуки и застрашаващи живота състояния наберете **спешния телефонен номер 112**.

Централа за спешни повиквания в случай на отравяния

В случай на отравяне позвънете на телефонен номер **06131-19240** и се свържете с информационния център по отравянията в град Майнц. Тази безплатна спешна и информационна служба е на разположение 24 часа.

Важна информация при спешни повиквания:

- **Къде се е случило произшествието?**
- **Какво се е случило?**
- **За колко ранени / болни се касае?**
- **За какви наранявания / заболявания става въпрос?**
- **Изчакайте за допълнителни въпроси.**

Посредством **спешният номер 110** се свързвате с полицията, която от своя страна може да се свърже със спасителната служба.

Телефонните номера 110 и 112 могат да бъдат избрани от всеки един стационарен или мобилен телефон. Не се нуждаете от кодове за избиране и можете да се свържете със съответната служба дори и в случай на прекъсване на електрозахранването.

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

Спешни и дежурни услуги

Полиция	110
Пожарна	112
Първична медицинска помощ	112
Централа Бергщрасе Транспортиране на болни и трудноподвижни пациенти, дежурни аптеки, спешна стоматологична помощ и други	06252-19222
Спешна помощ при случаи на отравяне	06131-19240
Единен номер за спешна помощ в цялата страна	116 117

