



# Gesundheitswegweiser

Russisch

## РУКОВОДСТВО ПО ЗДОРОВЬЮ

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

**Diese Broschüre wurde in verschiedene Sprachen übersetzt.**

**Sie finden Sie auch unter**

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

**Эта брошюра доступна на нескольких языках. Вы**

**можете найти на веб-странице**

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

## **Impressum**

### **Redaktion/Herausgeber**

Magistrat der Stadt Heppenheim

Großer Markt 1

64646 Heppenheim

Tel.: 06252 13-1274 oder 13-1111

E-Mail: [s.doebert@stadt.heppenheim.de](mailto:s.doebert@stadt.heppenheim.de)

[i.knapp@stadt.heppenheim.de](mailto:i.knapp@stadt.heppenheim.de)

Mit freundlicher Genehmigung der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Viernheim.

С разрешения Уполномоченного по вопросам равных возможностей города Фирнхайм.

### **Layout / Bilder:**

Kreisstadt Heppenheim / Adobe Stock

### **Druck**

Druckerei der Kreisstadt Heppenheim



## Inhalt

|    |                                   |                                   |    |
|----|-----------------------------------|-----------------------------------|----|
| 4  | Krankenversicherung               | Медицинская страховка             | 5  |
| 8  | Arztbesuch                        | Консультация врача                | 9  |
| 10 | Krankenhaus                       | Больница                          | 11 |
| 10 | Notfallversorgung                 | Неотложная медицинская помощь     | 11 |
| 12 | Kreiskrankenhaus Heppenheim       | Районная больница Бергштрассе     | 13 |
| 12 | Geburtshilfe                      | Акушерство                        | 13 |
| 14 | Krankmeldung                      | больничный лист                   | 15 |
| 16 | Medikamente                       | Медикаменты                       | 17 |
| 16 | Vorsorgeuntersuchungen            | Профилактические осмотры здоровья | 17 |
| 18 | Gesundheits-Check-Up              | Медицинские осмотры               | 19 |
| 18 | Krebsfrüherkennung                | Скрининг рака                     | 19 |
| 18 | Schwangerschaft                   | Беременность                      | 19 |
| 20 | Kindervorsorge                    | Медицинские осмотры детей         | 21 |
| 22 | Gesund und fit von Anfang an      | здоровье с самого начала          | 23 |
| 24 | Zahnarzt                          | Стоматологический осмотр          | 25 |
| 26 | Notruf                            | Экстренный вызов                  | 27 |
| 28 | Notfall- und Bereitschaftsdienste | Экстренные и дежурные службы      | 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)**

В этом справочнике по вопросам здоровья (Gesundheitswegweiser)

**содержится актуальная информация о системе здравоохранения в Германии, о важных профилактических осмотрах и о том, что делать в случае неотложной медицинской помощи.**

### Медицинская страховка

В Германии существует схема обязательного медицинского страхования, включающая свободный выбор поставщика медицинского страхования. Обычно работники застрахованы от обязательного медицинского страхования или, если их доход превышает определенные пределы, они могут выбрать частную страховку. Люди, получающие пособие по безработице I или II или пособие по социальному обеспечению, обычно остаются застрахованными в своей предыдущей страховой компании. Ежемесячный страховой взнос рассчитывается на основе дохода лица и общей ставки взноса, взимаемого страховым фондом лица. При определенных обстоятельствах супруги, не работающие по найму, а также дети и молодые люди в возрасте до 25 лет совместно застрахованы в системе обязательного медицинского страхования бесплатно.

У каждого члена семьи есть своя медицинская карта (Gesundheitskarte). Все соответствующие данные, такие как полное имя, дата рождения и страховой номер, записываются на карту. Если вы даете свое согласие, ваши личные медицинские данные сохраняются на карте, включая вашу группу крови и любые аллергии и/или хронические заболевания. Карту необходимо предъявлять при первом посещении врача ежеквартально.

Врач отправит счет в вашу страховую компанию.



**Muster einer  
Gesundheitskarte (Rückseite)  
Образец медицинской карты  
(обратная сторона)**

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**.

## Медицинская страховка

В дополнение к оплате медицинского и стационарного лечения полис медицинского страхования также покрывает стоимость назначенных лекарств, протезов, профилактических медицинских осмотров, реабилитационных мероприятий и лечения. Вам будет предложено внести 10-процентную доплату (Eigenanteil) за большинство медицинских услуг (минимум 5 евро, максимум 10 евро). В случае госпитализации ваша доплата будет составлять 10 евро в день в течение максимум 28 дней в году, дети и подростки в возрасте до 18 лет освобождены. Дети и молодые люди в возрасте до 18 лет также освобождаются от доплаты за рецептурные лекарства и приборы (например, слуховые аппараты). Для детей и подростков в возрасте до 18 лет очковые линзы оплачиваются по договорной цене, и то же самое относится к детям в возрасте до 14 лет, даже если рецепт не меняется (например, включая пару спортивных очков для школьный спорт). Люди, которые вносят активный вклад в сохранение своего здоровья, могут воспользоваться бонусной системой (Бонус), предлагаемой рядом страховых компаний.

## 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 des Pflegestützpunktes des Kreises Bergstraße „Welche Sprache spricht mein Arzt“ [www.kreis-bergstrasse.de](http://www.kreis-bergstrasse.de)



## Консультация врача

Пациенты могут выбрать врача, которому они доверяют. Они могут менять своего врача в конце каждого квартала. Тем не менее, рекомендуется, чтобы у пациентов был семейный врач (Hausarzt). Обычно это врач общей практики или специалист по внутренним болезням или, в случае детей, педиатр. Семейные врачи ставят первоначальный диагноз. Они знакомы с историей болезни своих пациентов и при необходимости могут направить их к соответствующим специалистам.

В этом случае семейный врач выпишет направление (Überweisungsschein).

The image shows a screenshot of a German medical referral form titled 'Überweisungsschein'. The form is yellow and contains several sections. At the top, there are fields for patient information and checkboxes for 'Gutachten', 'Prüfung', 'Behandlung', 'Röntgen', 'Labor', 'Diagnostik', 'Zusammenfassung', and 'Überweisung'. Below these are fields for 'Anforderung an', 'Auftraggeber', 'Anforderung', 'Anforderung', and 'Anforderung'. The form is designed for a doctor to fill out when referring a patient to a specialist.

## Направления

Пожалуйста, запишитесь на прием для консультации с врачом, и, пожалуйста, не забудьте отменить прием, если вы не можете прийти на консультацию с врачом.

Важно:

- Медицинская карта (Gesundheitskarte), подтверждающая страховое покрытие визитов к врачу, стоматологических приемов или лечения в больнице.
- Направление (Überweisungsschein) для получения специализированной помощи
- Родительская книжка (Mutterpass) на беременность
- Буклет с прививками (Impfbuch) и книжка профилактических осмотров (Vorsorgeheft) для педиатров.

Если вы ищете врача, владеющего другими языками помимо немецкого, ознакомьтесь с брошюрой «На каких языках говорит мой врач/мой фармацевт?»

[www.kreis-bergstrasse.de](http://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 (Formular) für die Aufnahme in ein Krankenhaus. Das Formular ist orange und weiß gestaltet und enthält verschiedene Felder für die Angabe von Patientendaten, Diagnose, Behandlungsmaßnahmen und die Unterschrift des behandelnden Arztes. Ein roter Stempel "Verwendliches 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** 10,00 € 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.

## Больница

Как пациент, вы можете выбрать больницу, в которой хотите лечиться. В случае стационарного лечения (госпитализации) обратитесь к своему терапевту или лечащему врачу, чтобы получить направление на стационарное лечение.



### Направление на стационарное лечение

Все расходы на пребывание и лечение в больнице берет на себя ваша больничная касса. Вы, как пациент, должны платить **доплату (Eigenanteil)** в размере 10 евро в день в течение максимум 28 дней в течение календарного года.

## Неотложная медицинская помощь

В случае неотложной медицинской помощи вы получите неотложную медицинскую помощь (Notfallversorgung) в любое время в больницах, специально оборудованных для таких случаев.

Обратите внимание, что незначительные случаи, такие как боль в горле или простуда, не являются чрезвычайными ситуациями и блокируют важные чрезвычайные ситуации.

В незначительных случаях обратитесь к местному врачу или позвоните по телефону 116 117.

## **Kreiskrankenhaus Bergstraße**

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

Adresse: Viernheimer Straße 2  
64646 Heppenheim  
06252/7010

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

## Районная больница Бергштрассе в Хеппенхайме

Окружная больница Бергштрассе в Хеппенхайме является учреждением университетской больницы Гейдельберга.

Адрес: Viernheimer Straße 2  
64646 Heppenheim  
06252/7010

Районная больница Бергштрассе в Хеппенхайме предлагает следующую медицинскую помощь

- **сосудисто-эндоваскулярная хирургия**
- **ортопедическая хирургия сна**
- **анестезия и реаниматология**
- **гинекология и акушерство**
- **радиология**
- **диагностика+терапия**
- **медицина внутренних органов**
- **лор-врач (отоларинголог)**

### Акушерство

Система акушерства в районной больнице Бергштрассе в Хеппенхайме идеально подходит для обеспечения тщательного ухода за матерями во время подготовительного курса, во время и после родов, а также после пребывания в больнице дома.

В родильном зале всегда работают несколько акушерок, круглосуточно дежурят по крайней мере один врач-специалист и один фельдшер.

KreisSaal: 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.

## **Больничный лист**

Работники, которым необходимо взять больничный лист, должны сообщить об этом своему работодателю и обратиться к врачу.

В течение трёх дней, работодателю должна быть предоставлена справка по болезни (Больничный лист) от врача. В этом листе временной нетрудоспособности (Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung) указываются даты начала и предполагаемого окончания временной нетрудоспособности в связи с болезнью физ. лица. Эта справка должна быть предоставлена работодателю и страховой компании до третьего календарного дня временной нетрудоспособности по болезни.

Электронный лист временной нетрудоспособности был принят в 2019 году. С 1 января 2023 года работодатели будут уведомляться в электронной форме о начале и продолжительности временной нетрудоспособности своих работников. Компания медицинского страхования предоставит данные об временной нетрудоспособности. Когда работники сообщают своим работодателям, что они не могут появиться на своем рабочем месте из-за болезни, работодатели смогут получить справку от Компании медицинского страхования.

## 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 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**

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.



## Медикаменты

Лекарства, которые прописал ваш врач, доступны в аптеках. Предъявите рецептурный лист фармацевту. Обычно ваша доплата за страховку и покрытие отпускаемых по рецепту лекарств (**Kassenrezept**) составляет от 5 до 10 евро за лекарство. Спросите своего фармацевта о лекарствах, за которые не требуется доплата. Тогда вы сможете сэкономить на расходах.

Некоторые лекарства не покрываются Компанией медицинского страхования. Однако, если ваш врач сочтет эти лекарства необходимыми, он выпишет **частный рецепт (Privatrezept)**. Частные рецепты и безрецептурные лекарства не покрываются страховкой и должны быть полностью оплачены вами. **Аптеки могут свободно устанавливать цены на безрецептурные лекарства. Стоит сравнить цены.**

**Частный рецепт**

Дети до 18 лет освобождаются от доплаты. Женщины с тяжелым протеканием беременности или нуждающиеся в специальных лекарствах в связи с родами также освобождаются от доплаты.

## Профилактические осмотры здоровья

Медицинские осмотры Даже если вы чувствуете себя здоровым, воспользуйтесь плановыми профилактическими медицинскими осмотрами. Профилактические осмотры и стандартные прививки проводятся бесплатно. Расходы покрываются вашим поставщиком медицинского страхования.

## 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)**

## Медицинские осмотры

Мужчины и женщины старше 35 лет могут каждые два года проходить обследование на предмет заболеваний коронарной системы, системы кровообращения, почек и обмена веществ. Это означает, что такие состояния, как высокое кровяное давление и диабет, могут быть выявлены и вылечены на ранней стадии.

## Скрининг рака

Женщины старше 20 лет и мужчины старше 45 лет могут проходить ежегодные профилактические осмотры, направленные на выявление рака на ранней стадии. Многие виды рака полностью излечимы при ранней диагностике и лечении. **Помните: ранняя диагностика значительно**

## увеличивает шансы на излечение от болезни!

## Беременность

Женщины должны регулярно посещать гинеколога, начиная с самых ранних сроков беременности.

**Там они получают паспорт материнства (Mutterpass), где записываются все соответствующие данные, связанные с их беременностью.**

Беременные женщины должны всегда иметь при себе эту книжку, чтобы они и их будущий ребенок могли быстро получить помощь в случае чрезвычайной ситуации. Паспортную книжку необходимо предъявлять при каждом посещении врача, стоматологическом приеме или пребывании в больнице, так как многие лекарства нельзя давать беременным женщинам, а также проводить определенные обследования.

The image shows a scan of a German 'Mutterpass' (maternity passport) form. The form is titled 'A. Anamnese und allgemeine Befunde/Ende Vorgänge Untersuchung' and contains various sections for recording medical history and pregnancy data. It includes fields for general health, pregnancy history, and specific medical conditions. The form is partially filled out with handwritten text and checkboxes.

### **Mutterpass (Innenblatt mit Untersuchungsdaten)**

**Родительская книжка со всеми необходимыми данными**

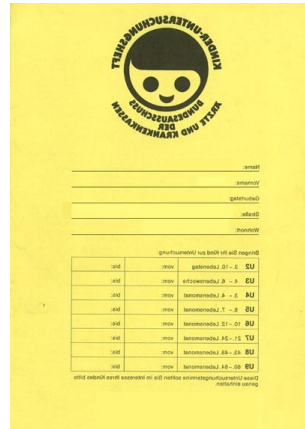
## Kindervorsorge

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

### Bezeichnung

|     |                     |
|-----|---------------------|
| 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  |

### Alter des Kindes



### 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>

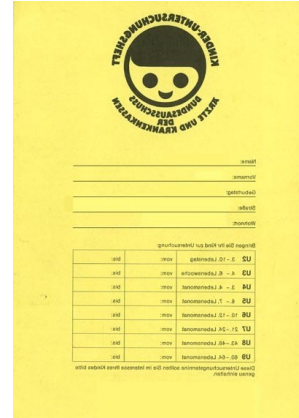
Die Vorsorgeuntersuchungen und Impfungen sind kostenfrei.

## Медицинские осмотры детей

На каждого новорожденного ребенка женщины получают планировщик (тетрадь осмотра) с расписанием всех профилактических осмотров своего малыша. В этом планировщике записываются все медицинские осмотры детей и подростков до 14 лет. Вот контрольный список:

### Обследован ие Возраст младенца/ребенка

|           |                              |
|-----------|------------------------------|
| U1 (У1)   | Сразу после рождения ребенка |
| U2 (У2)   | 3-10-й день жизни ребенка    |
| U3 (У3)   | 4-5 неделя                   |
| U4 (У4)   | 3-4 месяца                   |
| U5 (У5)   | 6-7 месяца                   |
| U6 (У6)   | 10-12 месяца                 |
| U7 (У7)   | 21-24 месяца                 |
| U7a (У7а) | 34-36 месяца                 |
| U8 (У8)   | 46-48 месяца                 |
| U9 (У9)   | 60-64 месяца                 |
| J1 (Ёт1)  | 13-14 лет                    |



Планировщик (Тетрадь осмотра) медицинских осмотров для младенце

Планировщик (Тетрадь осмотра) медицинских осмотров для младенцев  
Медицинские страховые компании оплатят проверку слуха новорожденных в родильном доме или у врача.

Крайне важно, чтобы вы водили своего младенца/ребенка на плановые медицинские осмотры (Vorsorgeuntersuchungen). Таким образом, любые проблемы со здоровьем могут быть обнаружены на ранней стадии. В Гессене вы как родитель обязаны посещать все встречи с педиатром. Родители, не допустившие своих детей к скринингу, будут приглашены повторно (центр предосторожности).

Если заинтересованные семьи не отреагируют на приглашение, об этом будет сообщено региональному отделу по делам молодежи. Стандартные прививки (Impfungen) помогают защитить младенцев и детей от наиболее опасных заболеваний. Родители, обеспокоенные любыми побочными эффектами этих инъекций, должны проконсультироваться со своим педиатром. С 1 марта 2020 года в Германии обязательна вакцинация против кори. Это означает, что непривитые дети могут быть исключены из детского сада или школы. Родители, чьи дети школьного возраста не привиты, могут быть оштрафованы. Для получения дополнительной информации, пожалуйста, перейдите по ссылке ниже <https://kultusministerium.hessen.de/masernschutz>, <https://www.masernschutz.de/materialien/materialien-in-anderen-sprachen.html>

Медицинские осмотры и стандартные прививки бесплатны

## Für werdende Eltern: Gesund und fit von Anfang an

| <b>Hinweis</b>   | <b>Was kann ich tun?</b>   |
|--|--|
| 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

## Для будущих родителей: здоровые с самого начала

| Совет  | Что я могу сделать?  |
|--|--|
| Детям нужен свежий воздух  | Держите пространство вокруг вашего ребенка свободным от табачного дыма   |
| Зрительный контакт важен для вашего ребенка  | Когда вы гуляете с ребенком в коляске, не смотрите на свой смартфон, а смотрите ему в глаза.   |
| Маленьким детям не нужен мобильный телефон   | Не давайте маленьким детям смартфон для игр; когда вы находитесь рядом с детьми, используйте мобильный телефон как можно меньше                  |
| Дети на грудном вскармливании живут более здоровой жизнью  | Если возможно, кормите ребенка грудью все шесть месяцев.   |
| Другие детские смеси содержат ненужные ингредиенты   | Если вы не можете кормить ребенка грудью, кормите его смесью.  |
| Держите риск аллергии низким   | По возможности используйте детское питание только с шестимесячного возраста, а еще лучше: готовьте еду сами.                                     |
| Еда для детей часто содержит сахар и подсластители, а готовые блюда калорийны.                           | Готовьте себе еду и ешьте вместе за столом   |
| Сладкие напитки делают вас толстыми  | Вода — лучший третий тушитель  |
| Детям нужна дружеская атмосфера и мотивация  | Хвалите и вознаграждайте ребенка любовью и временем, проведенным вместе, а не сладостями.  |
| Ваш ребенок не может свободно двигаться в качелях/автокресле   | Дайте ребенку свободу двигаться и играть   |
| Детские ходунки опасны для жизни вашего ребенка  | Положите ребенка на живот, когда он проснется  |
| Спорт и физические упражнения способствуют здоровому развитию и благополучию как родителей, так и детей. | Регулярно занимайтесь спортом вместе с ребенком  |
| Используйте повседневные ситуации для упражнений   | Ходите пешком, а не на машине, двигайтесь, а не стойте на месте, пользуйтесь велосипедом вместо машины, поднимайтесь по лестнице, а не на лифте. |
| Стресс вредит детям и взрослым; ТВ не расслабляет  | Найдите время и тишину и покой для игр и отдыха  |

На основе © Paderborn Obesity Prevention and Intervention PAPI, 2007;  
Департамент спорта и здоровья, Падерборнский университет

## 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.



## Стоматологический осмотр

Взрослые должны проходить ежегодный или, что предпочтительнее, плановый осмотр у стоматолога раз в полгода; дети в возрасте 6–17 лет должны проходить профилактические осмотры у стоматолога раз в полгода, даже если у них нет жалоб. Эти плановые стоматологические осмотры записываются в **бонусную тетрадь (Bonusheft)** и должны быть представлены пациентом компании медицинского страхования всякий раз, когда требуются какие-либо **зубные протезы (Zahnersatz)** (например, коронка, мост). **Страховая компания возместит 50% согласованных фиксированных сумм.**

Премия может быть увеличена при предоставлении справок о профилактических осмотрах (бонусная книжка).

Есть возможность оформить дополнительную страховку на **зубные протезы (Zahnersatz)**. Это можно сделать через ваш государственный фонд медицинского страхования или частную компанию.

**Детям и подросткам в возрасте от 6 до 18 лет будет предложена бесплатная персональная стоматологическая профилактика (individual prophylaxes) в стоматологической практике. Помимо тщательной чистки зубов, они дают** информацию о правильной чистке зубов и обработке зубов фтором. Кроме того, все постоянные моляры пломбируются для предотвращения кариеса.

Гигиена полости рта, особенно регулярная чистка зубов, так же важна, как и плановые стоматологические осмотры. Для получения дополнительной информации об уходе за зубами обратитесь к своему стоматологу.

## 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.

## Экстренный вызов

**В случае аварии или чрезвычайной ситуации звоните по номеру экстренной помощи 112 (Notruf 112).**

Центр экстренной помощи/горячая линия по отравлениям

В случае отравления звоните в токсикологический центр Майнца по телефону горячей линии **06131-19240**. Эта бесплатная экстренная и информационная служба доступна **24 часа** в сутки.

Вы должны предоставить следующую информацию:

- **Где это произошло?**
- **Что произошло?**
- **Сколько раненых/больных?**
- **О каких травмах/болезнях идет речь?**
- **Пожалуйста, оставайтесь на связи, чтобы ответить на дополнительные вопросы.**

Набрав номер службы **экстренной помощи 110**, вы свяжетесь с полицией, которая затем уведомит службы экстренной помощи.

Номера **110** и **112** можно набрать с **любого телефона**. Вам не нужен код города, и вы можете набирать эти номера даже в случае сбоя питания.

## Notfall- und Bereitschaftsdienste

|  |             |
|--|-------------|
| <b>Polizei</b>   | 110         |
| <b>Feuerwehr</b>   | 112         |
| Rettungsdienst   | 112         |
| Leitstelle Bergstraße<br>Krankentransporte,<br>Apothekennotdienste,<br>Zahnärztliche Notdienste und<br>anderes | 06252-19222 |
| Giftnotruf   | 06131-19240 |
| Bundesweit einheitliche Ärzte-<br>Notdienst-Nummer   | 116 117     |

## Экстренные и дежурные службы

|  |             |
|--|-------------|
| Полиция  | 110         |
| Пожарная часть   | 112         |
| спасательная служба  | 112         |
| Центр управления Бергштрассе<br>Машины скорой помощи,<br>неотложные аптеки, неотложная<br>стоматологическая помощь и др. | 06252-19222 |
| Центр экстренной помощи /<br>горячая линия по отравлениям  | 06131-19240 |
| Единый общенациональный<br>номер службы экстренной<br>медицинской помощи   | 116 117     |

