



Gesundheitswegweiser

Dari

راهنمای صحت

Kreisstadt Heppenheim
www.heppenheim.de

Diese Broschüre wurde in verschiedene Sprachen übersetzt.

Sie finden sie auch unter:

این دفترچه به زبان‌های مختلف ترجمه شده است.

می‌توانید آن را در ویب‌سایت زیر نیز بیابید:

www.heppenheim.de

Impressum

Redaktion/Herausgeber

معلومات نشر

تهیه، تنظیم و نشر از سوی:

Magistrat der Stadt Heppenheim

Großer Markt 1

64646 Heppenheim

Tel.: 06252 13-11274 oder 13-1111

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

i.knapp@stadt.heppenheim.de

Mit freundlicher Genehmigung der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Viernheim.

با موافقت امر تساوی حقوق شهروندی شهر فیرنهایم (Viernheim).

Layout/Bilder:

Kreisstadt Heppenheim/Adobe Stock

Druck

Druckerei der Kreisstadt Heppenheim

Stand März 2023

Inhalt فهرست مطالب

4	Krankenversicherung	بیمه 5
8	Arztbesuch	مراجعه به داکتر 9
10	Krankenhaus	شفاخانه 11
10	Notfallversorgung	خدمات ایمرجنسی 11
12	Kreiskrankenhaus Bergstraße	شفاخانه 13
12	Geburtshilfe	قابلهگی 13
14	Krankmeldung	مرخصی استعلاجی 15
16	Medikamente	دوا 17
16	Vorsorgeuntersuchungen	معاینات پیشگیرانه 17
18	Gesundheits-Check-Up	چکاپ صحی 19
18	Krebsfrüherkennung	تشخیص زودهنگام سرطان 19
18	Schwangerschaft	بارداری 19
20	Kindervorsorge	معاینات اطفال 21
22	Gesund und fit von Anfang an	از ابتدا سالم و سرحال 23
24	Zahnarzt	داکتر دندان 25
26	Notruf	موارد اضطراری 27
28	Notfall- und Bereitschaftsdienste	خدمات اضطراری و امداد 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)**

این دفترچه راهنمای صحت حاوی معلومات به روز در خصوص سیستم طبی در آلمان، معاینات پیشگیرانه و وضعیت های ایمرجنسی می باشد.

بیمه صحت

در آلمان داشتن بیمه صحت اجباری است اما انتخاب کارگزار بیمه دلخواه است. کارمندان و کارگران به طور معمول تحت بیمه دولتی قرار می گیرند و البته می توانند در صورت داشتن درآمد بالا بیمه خصوصی داشته باشند. افرادی که خدمات اجتماعی یا دریافت می کنند، معمولاً تحت بیمه جاری خود می مانند. حق بیمه برای بیمه صحت دولتی با توجه به درآمد و فیصدی دریافتی از سوی بیمه محاسبه می شود. در صورت قرار داشتن تحت پوشش بیمه صحت دولتی، همسری که کار نمی کند و طفل های زیر 25 سال می توانند تحت شرایط خاص به صورت رایگان تحت پوشش بیمه قرار بگیرند.

هر یک از اعضای خانواده کارت بیمه شخصی خود را دریافت می کند. در این کارت معلومات شخصی مانند نام، تاریخ تولد و نمبر بیمه ذخیره می شوند. در صورت رضایت، معلومات دیگر طبی مانند گروپ خون، آلرژی ها و تکلیف های مزمن شما نیز در این کارت ذخیره می شوند. در هر فصل (دوره سه ماهه) باید یک دفعه کارت بیمه خود را هنگام مراجعه به داکتر نشان دهید.

بدین طریق داکتر می تواند هزینه های تداوی تان را مستقیماً از شرکت بیمه دریافت کند.

نمونه (کارت بیمه) (پشت کارت)

EUROPÄISCHE KRANKENVERSICHERUNGSKARTE	
<i>Heidi Musterkarte</i>	
<small>Mit meiner Unterschrift bestätige ich, dass ich bei der ausstellenden Krankenkasse versichert bin. Diese Karte ist nicht übertragbar.</small>	
	
3. Name	Musterkarte
4. Vorname	Heidi
5. Geburtsdatum	02/04/1980
6. Europäische Kennnummer	A123456789
7. Kennnummer der Krankenkasse	987654321-AB
8. Kennnummer der Karte	80271234567890123456
9. Ablaufdatum	31/10/2022

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**.

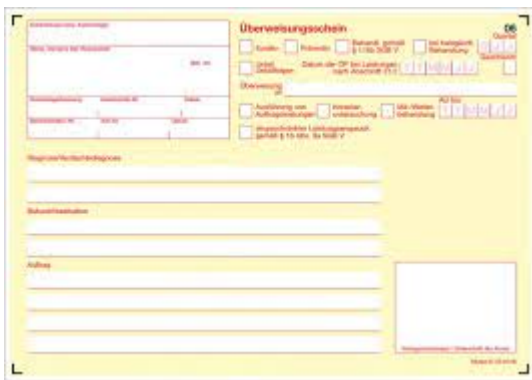
بیمه‌های صحت به غیر از هزینه‌های مراجعه به داکتر و بستری بودن در شفاخانه، هزینه‌های دواهای نسخه‌ای، پروتیزها، معاینات پیشگیرانه، اقدامات معالجوی و اقامت در نقاهت‌خانه را نیز به عهده می‌گیرند. برای بسیاری از خدمات بیمه، شما باید سهم مریض را به میزان 10 فی‌صد هزینه پرداخت نمایید (حداقل 5 یورو، حداکثر 10 یورو). در صورت بستری بودن در شفاخانه باید حداکثر برای 28 روز در سال، روزی 10 یورو بپردازید. طفل‌ها و نوجوانان تا سن 18 سال از پرداخت این مبلغ معاف هستند. طفل‌ها و نوجوانان تا سن 18 سال از پرداخت سهم مریض در خصوص دواهای نسخه‌ای و وسایل کمکی طبی (برای مثال آله شنوایی) نیز معاف هستند. شیشه‌های عینک برای کودکان و نوجوانان تا سن 18 سال تا سقف مبلغ مندرج در لست خدمات شرکت بیمه پرداخت می‌شود. تلف‌های زیر 14 سال می‌توانند حتی در صورت تبدیل نشدن نمره عینک، عینک جدید بگیرند (برای مثال عینک ورزشی برای سپورت در مکتب).

بعضی شرکت‌های بیمه برای کسانی که به طور منظم مراقب صحت خود هستند، طرح‌های تشویقی ارائه می‌دهند.

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

مراجعه به داکتر

شما حق انتخاب آزاد داکتر را دارید و می‌توانید پس از پایان فصل (دوره سه ماهه) داکتر خود را تبدیل کنید. توصیه ما به شما داشتن یک داکتر عمومی ثابت است. داکتر عمومی معمولاً تخصص عمومی یا داخلی دارد و در خصوص کودکان داکتر اطفال را نیز شامل می‌شود. داکتر عمومی اولین تشخیص را در خصوص تکلیفاتان می‌دهد. او تاریخچه صحت شما را می‌داند و در صورت نیاز شما را به داکتر متخصص ارجاع می‌دهد.

او برای این منظور به شما برگه ارجاع می‌دهد.

برگه ارجاع

پیش از رفتن نزد داکتر وقت بگیرید و در صورتی که نمی‌توانید نزد داکتر بروید، حتماً وقت خود را کنسل کنید.

مدارک مهم:

- همراه داشتن کارت بیمه هنگام مراجعه به داکتر، داکتر دندان و شفاخانه
- برگه ارجاع هنگام مراجعه به داکتر متخصص
- دفترچه بارداری هنگام بارداری
- کارت واکسن و دفترچه مراقبت اطفال هنگام مراجعه به داکتر اطفال

اگر در جستجوی داکتری هستید که علاوه بر زبان آلمانی به زبان دیگری نیز صحبت کند، به دفترچه سازمان

Welche Sprache spricht mein Arzt تحت عنوان Pflegestützpunkt des Kreises Bergstraße
داکتران مسلط به زبان‌های خارجی) رجوع کنید: 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**.

Das Bild zeigt ein Formular für die Einweisung in ein Krankenhaus. Das Formular ist orange und weiß gestaltet und enthält verschiedene Felder für die Angabe von Patientendaten, Diagnose, Behandlungsplan und Kosten. Ein roter Stempel 'Verwendungs-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.

شما حق انتخاب آزاد شفابخانه را دارید. جهت بستری شدن در شفابخانه، داکتر معالجتان به شما یک برگه بستری می‌دهد.

برگه بستری

بیمه شما تمام هزینه‌های بستری و تداوی در شفابخانه را به عهده می‌گیرد. سهم مریض شما به عنوان مریض پرداخت روزانه 10 یورو حداکثر 28 روز در سال می‌باشد.

خدمات ایمرجنسی

در شرایط ایمرجنسی خدمات ایمرجنسی را به صورت شبانه‌روزی در شفابخانه‌های خاص دریافت خواهید نمود. لطفا توجه داشته باشید که موارد کمتر جدی مانند سرماخوردگی، گلودرد یا امثال آن موارد ایمرجنسی نیستند و فقط مانع موارد واقعی ایمرجنسی می‌شوند.

در اینگونه موارد به داکتر عمومی خود مراجعه نموده یا با نمبر تلفون 116117 تماس بگیرید.

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

شفابخانه Kreiskrankenhaus Bergstraße در شهر هینهایم (Heppenheim) بخشی از شفابخانه پوهنتون هایدلبرگ (Universitätsklinikum Heidelberg) است.

نشانی: Viernheimer Straße 2

64646 Heppenheim

06252 7010

این شفابخانه خدمات زیر را ارائه می‌دهد:

- جراحی عروق
- ارتوپدی – جراحی تروما
- بیهوشی – مراقبت‌های ویژه
- قابله‌گی – جنیکولوژی
- رادیولوژی
- خدمات تشخیصی و تداوی
- داخلی
- گوش، حلق و بینی

قابله‌گی

بخش قابله‌گی شفابخانه Kreiskrankenhaus Bergstraße مادران را پیوسته در خلال دوره‌های آماده‌گی زایمان، هنگام زایمان و بعد از آن و نیز بعد از مرخصی از شفابخانه در خانه، مورد حمایت قرار می‌دهد.

همواره تعدادی قابله در زایشگاه حضور دارند و حداقل یک داکتر متخصص و داکتر سیستم‌ت به صورت شبانه‌روزی به ارائه خدمات می‌پردازند.

06252 70192123 (زایشگاه): Kreißaal

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 Kalendertage 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.

در صورتی که مصروف به کار هستید و طوری مریض می‌شوید که نمی‌توانید کار کنید، باید کارفرمای خود را مطلع نمایید و نزد داکتر بروید.

تا سه روز می‌توانید در خانه بمانید.

بعد از آن باید از داکتر خود گواهی استعلاجی دریافت نمایید که در آن قید شده است که شما از چه زمانی تا چه زمانی نمی‌توانید کار کنید.

از تاریخ 1 جنوری 2023 کارفرمایان به صورت دیجیتال در جریان درخواست استعلاجی و زمان و مدت آن قرار می‌گیرند. این معلومات را شرکت بیمه‌تان می‌تواند در اختیار کارفرما قرار دهد. اما کارفرما تنها زمانی حق دارد این معلومات را از شرکت بیمه دریافت نماید که شما او را در جریان گواهی استعلاجی خود قرار دهید.

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.

Krankenkaese bzw. Krankenbegriffe
ACK Rheinland-Pfalz

Name, Vorname des Versicherten
Mustermann Erika geb. am 12.08.1964
Hohesstraße 17 51147 Köln 10114

Kassen-Nr. Besondere-Nr. Status
100415300 A123456789 1900 1

Geburtsdatum-Nr. Arzt-Nr. Datum
271111100 854321161 10.07.2012

Rx (Bitte Lesartime durchkreuzen!)

Anilabasin Injektion Amp. 10 x 0.5 ml
Muster Pharma GmbH

Verpackungsabgabe
271111100
Pharmakologische Gesamtschreibweise
Dr. med. Markus Mustermann
St. med. Karl-Erik Mustermann
Dorfstr. 1
51169 Köln
Tel. 0221 12345678
Unterschrift des Arztes
Muster 10.7.2012

bbf
Bei Anilabasin
Kassenrezept
Umsatztag
Arbeitsbetrieb- oder Arbeitsgebernummer
2711111004

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.

با ارائه نسخه به دواخانه می‌توانید دواهایی را که داکترتان برایتان تجویز کرده تحویل بگیرید. معمولاً هنگام دریافت دوا باید 5 تا 10 یورو به عنوان سهم مریض پرداخت نمایید. می‌توانید از دواخانه معلومات مربوط به دواهای بدون سهم مریض را دریافت کنید. در صورت خرید این دواها نیازی به پرداخت سهم مریض نیست.

هزینه برخی از دواها از سوی بیمه پرداخت نمی‌شود. اگر با وجود این داکترتان مصرف این دوا را برایتان ضروری بدانند، به شما نسخه خصوصی می‌دهد. هزینه نسخه‌های خصوصی و دواهای بدون نسخه را خودتان باید بپردازید. قیمت‌گذاری دواهای بدون نسخه در اختیار دواخانه‌ها است. پس حتماً قیمت‌ها را مقایسه کنید.



The image shows a screenshot of a Swiss pharmacy website. It features a prescription form with various fields for patient information (Name, Adresse, Geburtsdatum, Geschlecht, Beruf) and medication details (Name, Stärke des Arzneimittels, Menge, Einheit, Packung). There are also checkboxes for 'Rezeptnummer' and 'PKV#'. The website is in German and includes a footer with 'PKV#'. The text ' نسخه خصوصی' is written to the left of the screenshot.

نسخه خصوصی

کودکان تا سن 18 سالگی از پرداخت سهم مریض نسخه معاف هستند. دواهایی نیز که زنان باردار برای مشکلات بارداری یا زایمان نیاز دارند، بدون پرداخت سهم مریض در اختیار آن‌ها گذاشته می‌شوند.

معاینات پیشگیرانه

حتی هنگامی که احساس صحت کامل دارید، باید برای معاینات پیشگیرانه به داکتر مراجعه کنید. معاینات پیشگیرانه و واکسن‌های ضروری رایگان می‌باشند. هزینه‌های آنها به عهده شرکت بیمه است.

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

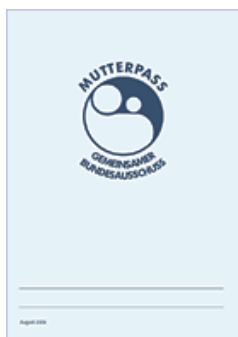
Frauen ab dem 20. Lebensjahr und Männer ab dem 45. Lebensjahr können einmal im Jahr eine Krebsfrüherkennung durchführen lassen. Viele Krebsarten sind heute heilbar, vorausgesetzt sie werden frühzeitig erkannt und behandelt.

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)

از سن 35 ساله‌گی می‌توانید از داکتر عمومی‌تان درخواست نمایید تا هر دو سال معاینات مربوط به تکلیف‌های قلبی، عروقی، گرده و سوخت و ساز را برایتان انجام دهد. این معاینات کمک می‌کنند تا تکلیف‌هایی مانند فشار خون یا دیابت زودتر تشخیص داده و تداوی شوند.

تشخیص زودهنگام سرطان

زنان از 20 ساله‌گی و مردان از 45 ساله‌گی می‌توانند سالی یک بار معاینات تشخیص سرطان را انجام دهند. امروزه بسیاری از انواع سرطان‌ها قابل معالجه هستند به شرطی که به موقع تشخیص داده و تداوی شوند. حواسمان باشد: تشخیص زودهنگام شانس تداوی را به شدت بالا می‌برد!

بارداری

زنان باردار باید از ابتدای بارداری به صورت مرتب به داکتر زنان مراجعه کنند. در آنجا به آن‌ها دفترچه بارداری داده می‌شود که در آن تمام معلومات مهم در رابطه با بارداری‌شان درج می‌شود.

زنان باردار باید همیشه این دفترچه را همراه خود داشته باشند تا در شرایط اضطراری بهتر بتوان به آنها و جنین‌شان کمک نمود. دفترچه بارداری را باید در هر بار مراجعه به داکتر، شفاخانه یا داکتر دندان نشان دهید. علت این امر این است که مصرف بسیاری از دواها و انجام بعضی معاینات در دوران بارداری مجاز نیست.

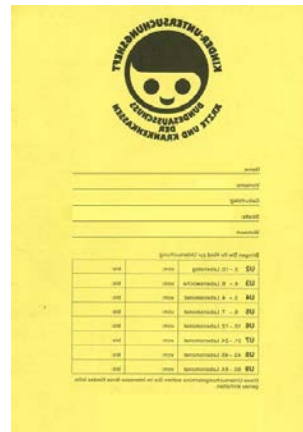
A. Anamnese und allgemeine Befunde/Ende Schwangerschaftsuntersuchung	
1. Anamnese (anamnese) (anamnese, anamnese)	ja
2. Aktuelle Funktion (aktuelle Funktion)	ja
3. Aktuelle Funktion (aktuelle Funktion)	ja
4. Aktuelle Funktion (aktuelle Funktion)	ja
5. Aktuelle Funktion (aktuelle Funktion)	ja
6. Aktuelle Funktion (aktuelle Funktion)	ja
7. Aktuelle Funktion (aktuelle Funktion)	ja
8. Aktuelle Funktion (aktuelle Funktion)	ja
9. Aktuelle Funktion (aktuelle Funktion)	ja
10. Aktuelle Funktion (aktuelle Funktion)	ja
11. Aktuelle Funktion (aktuelle Funktion)	ja
12. Aktuelle Funktion (aktuelle Funktion)	ja
13. Aktuelle Funktion (aktuelle Funktion)	ja
14. Aktuelle Funktion (aktuelle Funktion)	ja
15. Aktuelle Funktion (aktuelle Funktion)	ja
16. Aktuelle Funktion (aktuelle Funktion)	ja
17. Aktuelle Funktion (aktuelle Funktion)	ja
18. Aktuelle Funktion (aktuelle Funktion)	ja
19. Aktuelle Funktion (aktuelle Funktion)	ja
20. Aktuelle Funktion (aktuelle Funktion)	ja
21. Aktuelle Funktion (aktuelle Funktion)	ja
22. Aktuelle Funktion (aktuelle Funktion)	ja
23. Aktuelle Funktion (aktuelle Funktion)	ja
24. Aktuelle Funktion (aktuelle Funktion)	ja
25. Aktuelle Funktion (aktuelle Funktion)	ja
26. Aktuelle Funktion (aktuelle Funktion)	ja
27. Aktuelle Funktion (aktuelle Funktion)	ja
28. Aktuelle Funktion (aktuelle Funktion)	ja
29. Aktuelle Funktion (aktuelle Funktion)	ja
30. Aktuelle Funktion (aktuelle Funktion)	ja
31. Aktuelle Funktion (aktuelle Funktion)	ja
32. Aktuelle Funktion (aktuelle Funktion)	ja
33. Aktuelle Funktion (aktuelle Funktion)	ja
34. Aktuelle Funktion (aktuelle Funktion)	ja
35. Aktuelle Funktion (aktuelle Funktion)	ja
36. Aktuelle Funktion (aktuelle Funktion)	ja
37. Aktuelle Funktion (aktuelle Funktion)	ja
38. Aktuelle Funktion (aktuelle Funktion)	ja
39. Aktuelle Funktion (aktuelle Funktion)	ja
40. Aktuelle Funktion (aktuelle Funktion)	ja
41. Aktuelle Funktion (aktuelle Funktion)	ja
42. Aktuelle Funktion (aktuelle Funktion)	ja
43. Aktuelle Funktion (aktuelle Funktion)	ja
44. Aktuelle Funktion (aktuelle Funktion)	ja
45. Aktuelle Funktion (aktuelle Funktion)	ja
46. Aktuelle Funktion (aktuelle Funktion)	ja
47. Aktuelle Funktion (aktuelle Funktion)	ja
48. Aktuelle Funktion (aktuelle Funktion)	ja
49. Aktuelle Funktion (aktuelle Funktion)	ja
50. Aktuelle Funktion (aktuelle Funktion)	ja
51. Aktuelle Funktion (aktuelle Funktion)	ja
52. Aktuelle Funktion (aktuelle Funktion)	ja
53. Aktuelle Funktion (aktuelle Funktion)	ja
54. Aktuelle Funktion (aktuelle Funktion)	ja
55. Aktuelle Funktion (aktuelle Funktion)	ja
56. Aktuelle Funktion (aktuelle Funktion)	ja
57. Aktuelle Funktion (aktuelle Funktion)	ja
58. Aktuelle Funktion (aktuelle Funktion)	ja
59. Aktuelle Funktion (aktuelle Funktion)	ja
60. Aktuelle Funktion (aktuelle Funktion)	ja
61. Aktuelle Funktion (aktuelle Funktion)	ja
62. Aktuelle Funktion (aktuelle Funktion)	ja
63. Aktuelle Funktion (aktuelle Funktion)	ja
64. Aktuelle Funktion (aktuelle Funktion)	ja
65. Aktuelle Funktion (aktuelle Funktion)	ja
66. Aktuelle Funktion (aktuelle Funktion)	ja
67. Aktuelle Funktion (aktuelle Funktion)	ja
68. Aktuelle Funktion (aktuelle Funktion)	ja
69. Aktuelle Funktion (aktuelle Funktion)	ja
70. Aktuelle Funktion (aktuelle Funktion)	ja
71. Aktuelle Funktion (aktuelle Funktion)	ja
72. Aktuelle Funktion (aktuelle Funktion)	ja
73. Aktuelle Funktion (aktuelle Funktion)	ja
74. Aktuelle Funktion (aktuelle Funktion)	ja
75. Aktuelle Funktion (aktuelle Funktion)	ja
76. Aktuelle Funktion (aktuelle Funktion)	ja
77. Aktuelle Funktion (aktuelle Funktion)	ja
78. Aktuelle Funktion (aktuelle Funktion)	ja
79. Aktuelle Funktion (aktuelle Funktion)	ja
80. Aktuelle Funktion (aktuelle Funktion)	ja
81. Aktuelle Funktion (aktuelle Funktion)	ja
82. Aktuelle Funktion (aktuelle Funktion)	ja
83. Aktuelle Funktion (aktuelle Funktion)	ja
84. Aktuelle Funktion (aktuelle Funktion)	ja
85. Aktuelle Funktion (aktuelle Funktion)	ja
86. Aktuelle Funktion (aktuelle Funktion)	ja
87. Aktuelle Funktion (aktuelle Funktion)	ja
88. Aktuelle Funktion (aktuelle Funktion)	ja
89. Aktuelle Funktion (aktuelle Funktion)	ja
90. Aktuelle Funktion (aktuelle Funktion)	ja
91. Aktuelle Funktion (aktuelle Funktion)	ja
92. Aktuelle Funktion (aktuelle Funktion)	ja
93. Aktuelle Funktion (aktuelle Funktion)	ja
94. Aktuelle Funktion (aktuelle Funktion)	ja
95. Aktuelle Funktion (aktuelle Funktion)	ja
96. Aktuelle Funktion (aktuelle Funktion)	ja
97. Aktuelle Funktion (aktuelle Funktion)	ja
98. Aktuelle Funktion (aktuelle Funktion)	ja
99. Aktuelle Funktion (aktuelle Funktion)	ja
100. Aktuelle Funktion (aktuelle Funktion)	ja

دفترچه بارداری
(صفحه حاوی نتایج معاینات)

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.

هنگام تولد کودک، دفترچه مراقبت اطفال دریافت می‌کنید. در این دفترچه تمامی معاینات کودکان و نوجوانان تا سن 14 سالگی فهرست شده است:



دفترچه مراقبت اطفال

سن طفل	نام معاینه
بدو تولد	U1
3 تا 10 روزگی	U2
4 تا 5 هفته‌گی	U3
3 تا 4 ماهگی	U4
6 تا 7 ماهگی	U5
10 تا 12 ماهگی	U6
21 تا 24 ماهگی	U7
34 تا 36 ماهگی	U7a
46 تا 48 ماهگی	U8
60 تا 64 ماهگی	U9
13 تا 14 سالگی	J1

شرکت‌های بیمه هزینه معاینه کنترل شنوایی برای نوزادان در زایشگاه یا معاینه‌خانه داکتر را می‌پردازند. مراجعه شما با طفل‌تان برای انجام (معاینات پیشگیرانه) بسیار مهم است. به این ترتیب اختلالات صحنی، به موقع تشخیص داده می‌شوند. در ولایت هسن مراجعه به داکتر اطفال برای تمام معاینات تعیین شده اجباری است. پدر و مادری که طفل خود را برای انجام معاینات پیشگیرانه نمی‌آورند، دوباره و به طور خاص به مرکز معاینات پیشگیرانه فراخوانده می‌شوند. در صورتی که آنها به این دعوت توجهی نشان ندهند، به امریت امور جوانان مربوطه اطلاع داده می‌شود.

واکسن‌ها طفل‌تان را در برابر ابتلا به تکلیف‌های سخت ایمن می‌کنند. اگر از عوارض جانبی واکسن‌ها می‌ترسید، با داکتر اطفال در این باره گپ بزنید. واکسن سرخک از اول مارچ 2020 در آلمان اجباری است! این به این معنا است که طفل‌هایی که این واکسن را دریافت نکرده‌اند، ممکن است اجازه رفتن به کودکستان را نداشته باشند. امکان دارد که والدین طفل‌های واکسن نزده جریمه مالی شوند. معلومات بیشتر:

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

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

معاینات پیشگیرانه و واکسن‌ها رایگان هستند.

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 geben
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

نکته	چه باید بکنم؟
بچه ها نیاز مند هوای تازه هستند.	در اطراف طفل سگرت نکشید!
نگاه به طفل برایش بسیار مهم است.	هنگام چکر با کالسکه به جای نگاه کردن به صفحه موبایل خود، به طفل تان نگاه کنید!
طفل های خرد سن نیازی به موبایل ندارند.	برای بازی به طفل های خرد سن موبایل ندهید و در حضور آنها تا حد امکان از موبایل خود استفاده نکنید!
طفل ها با شیر مادر سالم تر رشد می کنند.	نوزادان را تا حد امکان 6 ماه فقط با شیر مادر تغذیه کنید!
نان های کمکی دیگر حاوی مواد افزودنی غیر ضروری هستند.	اگر نمی توانید به طفل تان شیر دهید، از شیر خشک هایی با علامت Pre استفاده کنید!
احتمال بروز آلرژی را پایین بیاورید!	نان کمکی؟ تازه از 6 ماهگی! بهتر است خودتان آشپزی کنید!
مواد غذایی جذاب برای طفل ها اغلب حاوی مقدار زیادی شکر یا شیرین کننده می باشند و غذاهای حاضری به شدت پر کالوری هستند.	خودتان آشپزی کنید و نان را در کنار هم صرف کنید!
نوشیدنی های شیرین چاق کننده هستند.	بهترین نوشیدنی آب است!
طفل ها نیاز مند فضایی دستانه و دریافت تشویق هستند.	طفل های تان را با عشق و تیر کردن زمان زیاد با آنها تشویق کنید، نه با چاکلیت و شیرینی!
از چوکی موتر مخصوص طفل ها تنها هنگام راننده گی استفاده کنید. اگر همیشه از این نوع چوکی استفاده کنید طفل بی تحرک می ماند.	امکان تحرک طفل ها را فراهم کنید!
روروثک خطرناک است!	طفل را هنگامی که بیدار است روی شکم قرار دهید!
سپورت و تحرک را که برای رشد و صحت شما و فرزندتان ضروری است، فراموش نکنید!	همراه طفل های تان ورزش کنید!
از هر موقعیت روز مره ای برای تحرک استفاده کنید!	پیداه روی به جای سوار موتر شدن، راه رفتن به جای ایستادن، بایسکل به جای موتر، زینه به جای لفت
استرس برای طفل ها و بزرگسالان مضر است. تماشای تلویزیون استراحت به حساب نمی آید.	برای بازی و استراحت خود وقت بگذارید!

تنظیم شده بر اساس

©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.

داکتر دندان

بزرگسالان باید دستکم یک بار در سال و کودکان بین 6 تا 17 ساله دو بار در سال نزد داکتر دندان بروند – حتی وقتی هیچ درد و ناراحتی ندارند. معاینات منظم در دفترچه تشویقی ثبت می‌شوند. اگر زمانی نیاز به پروتیز دندان داشتید، حتما دفترچه را به بیمه نشان دهید. بیمه معمولا 50 فی صد هزینه پروتیز را به عهده می‌گیرد.

با نشان دادن معاینات منظم خود در دفترچه می‌توانید تخفیف بیشتری از بیمه بگیرید.

در ضمن بیمه تکمیلی جهت پروتیز دندان وجود دارد. می‌توانید از خدمات این بیمه نیز نزد بیمه دولتی خود یا بیمه خصوصی دیگر بهره بگیرید.

در معاینه‌خانه داکتر دندان اقدامات بهداشت دهان و دندان برای کودکان و نوجوانان بین 6 تا 18 سال رایگان ارائه می‌شود. این اقدامات شامل جرمگیری و پاکسازی اساسی دندان‌ها و نیز تعلیم استفاده صحیح از برس دندان می‌باشد.

در کنار مراجعه منظم به داکتر دندان، رعایت بهداشت دهان و دندان به خصوص استفاده از برس دندان اهمیت بسیار زیادی دارد. داکتر دندان معلومات لازم را درباره بهداشت دهان و دندان در اختیارتان می‌گذارد.

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 und ohne Guthaben telefonieren.

در خصوص تصادفات و موقعیت‌های خطر جانی نمبر اضطراری **Notruf 112** را شماره‌گیری کنید.

امداد مسمومیت

در صورت وقوع مسمومیت با نمبر مرکز امداد مسمومیت شهر ماینس (Mainz) 0613119240 تماس بگیرید. این نمبر اضطراری رایگان و شبانه‌روز در خدمت شما است.

معلومات زیر هنگام تماس از شما خواسته می‌شود:

- کجا اتفاقی افتاده است؟
- چه اتفاقی افتاده است؟
- چند نفر مریض یا مصدوم وجود دارند؟
- چه صدمات یا تکلیف‌هایی رخ داده است؟
- منتظر سوال‌های طرف مقابل بمانید.

نمبر اضطراری **Notruf 110** ارتباط با پولیس است. آنها نیز می‌توانند بخش ایمرجنسی را در جریان قرار دهند.

نمبرهای اضطراری 110 و 112 را می‌توان از تمام دستگاه‌های تلفون شماره‌گیری نمود. در خصوص این نمبرها نیاز به وارد کردن کد شهر ندارید و می‌توانید در هنگام قطع برق و در صورت نداشتن اعتبار موبایل نیز با این نمبرها تماس برقرار کنید.

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

110	پولیس
112	اطفائیه
112	ایمرجنسی
0625219222	مرکز تلفون بخش Bergstraße جهت حمل و انتقال مریض، دواخانه‌های شبانه‌روزی، ایمرجنسی طب دندان و غیره
0613119240	امداد مسمومیت
116117	نمبر سراسری داکتران شبانه‌روزی

