



Deutsch – Farsi  
آلمانی – فارسی



## Gesundheitswegweiser

**Migrantinnen und  
Migranten im Landkreis  
Darmstadt-Dieburg**



Kreiskliniken  
Darmstadt-Dieburg



Region  
der Zukunft

Landkreis  
Darmstadt-Dieburg

Dieses Falblatt wurde in verschiedene Sprachen übersetzt.  
Sie finden es auch unter  
**www.ladadi.de** und  
**www.kreiskliniken-dadi.de**.

این اطلاعات به زبان های مختلفی ترجمه شده است.  
www.ladadi.de و www.kreiskliniken-dadi.de شما آنها را تحت  
دریافت میکنید.

## Impressum

### Redaktion/Herausgeber

Kreisausschuss des Landkreises Darmstadt-Dieburg  
Büro für Migration und Inklusion  
Jägertorstraße 207  
64289 Darmstadt  
Telefon 06151 / 881-1580 oder -2189  
migration+inklusion@ladadi.de  
www.ladadi.de



Kreiskliniken Darmstadt-Dieburg  
Krankenhausstraße 11  
64823 Groß-Umstadt  
Telefon 06078 / 79-0  
info@kreiskliniken-dadi.de  
www.kreiskliniken-dadi.de



### Layout

Judith Maria Achenbach, Mediengestaltung, Gersprenzweg 30,  
64297 Darmstadt,

### Druck

Offsetdruck Otzberg GmbH, Heinrichstraße 38, 64354 Reinheim

Stand August 2018

# Inhalt

## محتوی

4, 6	Krankenversicherung	بیمه سلامتی	5, 7
8	Arztbesuch	مراجع به پزشک	9
10	Krankenhaus	بیمارستان	11
10	Notfallversorgung	خدمات پزشکی برای زمان اضطراری	11
12	Kreiskliniken Darmstadt-Dieburg	بیماری	13
14	Krankmeldung	داروجات	15
16	Medikamente	معاینات برای پیشگیری	17
16	Vorsorgeuntersuchungen	کنترل سلامتی	17
18	Gesundheits-Check-Up	تشخیص بموقع سرطان	19
18	Krebsfrüherkennung	حاملگی	19
18	Schwangerschaft	پیشگیری از امراض برای کودکان	19
20	Kindervorsorge	دندانپزشک	21
22	Zahnarzt	تلفن اضطراری	23
24	Notruf	تلفن اضطراری مرکز سم	25
26	Notfall- und Bereitschaftsdienste	خدمات برای مواقع اضطراری و آماده باش	27

Dieser **Gesundheitswegweiser** enthält aktuelle Informationen zum Gesundheitswesen in Deutschland, zu wichtigen Vorsorgeuntersuchungen und zum Verhalten im Notfall.

## Krankenversicherung

In Deutschland besteht Krankenversicherungspflicht und freie Wahl der Krankenkasse. Arbeitnehmer sind normalerweise in einer gesetzlichen Krankenkasse versichert oder können bei entsprechend hohem Einkommen eine private Krankenversicherung wählen. 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 z. B. Name, Geburtsdatum, Versicherungsnummer gespeichert. Falls Sie damit einverstanden sind, werden auch Ihre Gesundheitsdaten gespeichert, beispielsweise die Blutgruppe, Allergien, chronische Erkrankungen. Die Gesundheitskarte muss jeweils beim ersten Arztbesuch im Quartal vorgelegt werden.

Der Arzt rechnet dann direkt mit der Krankenversicherung ab.



Muster einer Gesundheitskarte  
(Vorderseite)

نمونه کارت سلامتی  
(صفحه روئی)

این راهنمای سلامتی شامل اطلاعاتی در باره سلامتی، معاینات پیش گیری و حوادث در آلمان میباشد.

## بیمه سلامتی

در آلمان هر شخصی موظف به داشتن بیمه سلامتی میباشد. انتخاب بیمه سلامتی داوطلبانه است. کارمندان معمولاً در یک بیمه سلامتی قانونی بیمه هستند و یا چنانچه درآمد بالایی داشته باشد میتوانند در یک بیمه سلامتی شخصی بیمه بشوند. افرادی که پول بیکاری یک و دو و هم چنین کمک های اجتماعی دریافت میکنند در بیمه سلامتی خودشان می مانند. هزینه ماهانه بیمه سلامتی قانونی بستگی به درآمد و هزینه بیمه سلامتی میباشد. شرکای زندگی که شاغل نیستند و کودکان زیر ۲۵ سال میتوانند تحت شرایطی در بیمه سلامتی قانونی بصورت رایگان بیمه بشوند.

هر عضو خانواده کارت سلامتی خود را دریافت میکند. در این کارت اطلاعات شخصی مانند نام، تاریخ تولد و شماره بیمه ذخیره شده اند. اگر شما موافق باشید اطلاعات در باره سلامتی شما نیز – مانند گروه خون، آلرژی، بیماری های مضمّن - در این کارت ذخیره میشوند. کارت سلامتی میبایستی اولین باری که شما در سه ماه به پزشک مراجعه میکنید ارائه شود.

پزشک مستقیماً با بیمه سلامتی تصفیه حساب میکند.



Muster einer Gesundheitskarte (Rückseite)

نمونه کارت سلامتی  
(صفحه پشتی)

## Krankenversicherung

Neben Arztbesuchen und Krankenhausaufenthalten übernimmt die Krankenversicherung Kosten für verschreibungspflichtige Medikamente, Prothesen, Vorsorgeuntersuchungen, Heilbehandlungen und Kuren.

Zu den meisten Kassenleistungen müssen Sie einen **Eigenanteil** von 10 % leisten (mindestens 5 €, maximal 10 €). Bei Krankenhausaufenthalten zahlen Sie 10 € pro Tag für maximal 28 Tage im Jahr, Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre sind befreit.

Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren sind auch von Zuzahlungen für rezeptpflichtige Medikamente und Hilfsmittel (z. B. Hörgeräte) befreit. Brillengläser werden für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren in Höhe der Vertragspreise bezahlt, für Kinder bis 14 Jahre auch bei unveränderter Sehstärke (z. B. auch eine Sportbrille für den Schulsport).

Wenn Sie sich um Ihre Gesundheit aktiv bemühen, gewähren manche Krankenkassen einen **Bonus**.

## بیمه سلامتی

غیر از مراجعه به پزشک و اقامت در بیمارستان بیمه سلامتی مخارج داروجاتی را که با نسخه تجویز میشوند، مخارج پروتز، مخارج معاینات برای پیش گیری، مخارج برای معالجه و توان بخشی را نیز بعهده میگیرد.

برای بسیاری از معالجات شما میبایستی ۱۰ درصد سهم شخصی (حداقل ۵ یورو و حد اکثر ۱۰ یورو) پرداخت نمایید. در زمان اقامت در بیمارستان شما برای هر روز اقامت ۱۰ یورو و حداکثر برای ۲۸ روز در سال هزینه پرداخت می نمایند. کودکان و نوجوانان تا ۱۸ سال معاف میباشند.

کودکان و نوجوان زیر ۱۸ سال از پرداخت پول برای داروجاتی که با نسخه تجویز میشوند و وسائل کمکی (مانند سمک) نیز معاف میباشند. هزینه برای شیشه های عینک برای کودکان و نوجوان زیر ۱۸ سال طبق هزینه هائی که در قرارداد قید شده اند پرداخت میشود. برای کودکان تا ۱۴ سال هزینه شیشه های عینک زمانی نیز پرداخت میشود که قدرت بینائی آنها تغییر نکرده باشد (مانند عینک ورزشی برای ورزش در مدرسه).

اگر شما بطور فعال برای سلامتی خود زحمت بکشید بعضی از بیمه های سلامتی جایزه ای بشما 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**.

The image shows a standard German referral form titled 'Überweisungs-/Abrechnungsschein' with the number '05-1' in the top right corner. The form is divided into several sections: a header with checkboxes for 'Krankheit', 'Verletzung', 'Unfall', 'Schwangerschaft', 'Geburt', 'Stillzeit', 'Krankheitsdauer', and 'Geplant'; a section for 'Überweisung' with checkboxes for 'Krankheitsdauer', 'Geburt', and 'Stillzeit'; and a large grid for 'Anamnese' (history of present illness) and 'Diagnose' (diagnosis). The grid consists of multiple rows and columns for recording symptoms and findings. At the bottom, there are fields for 'Name', 'Geburtsdatum', 'Geburtsort', 'Muttername', 'Geburtsort', 'Geburtsdatum', 'Geburtsort', 'Geburtsdatum', and 'Geburtsort'. The form is designed for use by healthcare providers to document patient information and referrals.

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 Landkreises Darmstadt-Dieburg „Welche Ärztin, welcher Arzt spricht meine Sprache?“**.





# 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**.

ADK	LDK	BAK	JKK	VSKK	ADK	Krankenkasse
<b>Verordnung von Krankenhausbehandlung</b> <small>(ist für medizinische Notwendigkeit anzufassen)</small>						
Name, Vorname des Versicherten _____ geb. am _____						
<input type="checkbox"/> befristete Behandlung <input type="checkbox"/> Nicht						
<input type="checkbox"/> Unfallverletzungen <input type="checkbox"/> Versorgungsbereich (Sonder)						
Kranken-Nr. _____ Krankenhaus-Nr. _____						
Versicherung-Nr. _____ Vd. gültig bis _____						
Diagnose _____						
Verordnungsgeber (Stempel und Unterschrift des Arztes) _____						
<b>Für den Krankenhausarzt Vertraulich!</b> Bitte dem Patienten gesondert mitgeben!						
Untersuchungsergebnisse _____						
Bisherige Maßnahmen (z. B. Medikation) _____						
Fragestellung/Hinweise (z. B. Allergie) _____						
Mitgebrachte Befunde _____						

Einweisung

Alle Kosten für den Aufenthalt und die Behandlung im Krankenhaus übernimmt Ihre Krankenversicherung. Sie als Patient zahlen als **Eigenanteil** 10 € pro Tag für maximal 28 Tage im Kalenderjahr.

# Notfallversorgung

In medizinischen Notfällen erhalten Sie in speziell dafür eingerichteten Krankenhäusern, rund um die Uhr, eine medizinische **Notfallversorgung**.



# Krankenhaus/Kreiskliniken Darmstadt-Dieburg

Die **Kreiskliniken Darmstadt-Dieburg** bieten an den Standorten Groß-Umstadt und Jugenheim für folgende Bereiche eine medizinische Versorgung an:

## **Kreisklinik Groß-Umstadt** (Telefon 06078 / 79-0)

Klinik für Innere Medizin I; Klinik für Innere Medizin II; Klinik für Allgemeinchirurgie; Klinik für Unfallchirurgie und Orthopädie (Sektion Neurochirurgie und Elektive Orthopädie); Klinik für Plastische und Ästhetische Chirurgie; Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe; Klinik für Geriatrie; Geriatriische Tagesklinik; Klinik für Anästhesie und Intensivmedizin; Klinik für Radiologie, Belegklinik für HNO; Zentrum für Seelische Gesundheit (Psychiatrie)

## **Beleghebammensystem/Geburtshilfe**

Das **Beleghebammensystem** in der Kreisklinik Groß-Umstadt erlaubt es in idealer Weise, die Mütter kontinuierlich in Vorbereitungskursen, während der Geburt und auch nach dem Krankenhausaufenthalt zuhause zu betreuen. Im Kreißaal arbeiten stets mehrere Beleghebammen. Mindestens ein Facharzt und ein Assistenzarzt stehen rund um die Uhr zur Verfügung.

Weitere Informationen zu Besichtigungsterminen und Geburtshilfe erhalten Sie unter:

**Kreißaal** Telefon 06078 / 79-2606

**Sekretariat** Telefon 06078 / 79-2601

**Wochenstation** Telefon 06078 / 79-2606

## **Kreisklinik Jugenheim** (Telefon 06257 / 508-0)

Klinik für Orthopädie und Traumatologie, Abteilung für Konservative Orthopädie (ANO), Zentrum für Akute und Postakute Intensivmedizin

## **Krankenpflegeschule**

Die Krankenpflegeschule der Kreisklinik Groß-Umstadt bietet insgesamt 75 Ausbildungsplätze. Die dreijährige Ausbildung zur staatlich examinierten Pflegekraft beginnt jährlich am 1. Oktober. Zusätzlich bietet die Krankenpflegeschule alle 2 Jahre jeweils zum 1. April eine Teilzeitausbildung zur staatlich examinierten Gesundheits- und Krankenpflege an. Die Ausbildungszeit erstreckt sich über vier Jahre.

Weitere Informationen erhalten Sie unter:

**Schulleitung** Telefon 06078 / 791500

## کلینیک های ناحیه Darmstadt-Dieburg

کلینیک های ناحیه Darmstadt-Dieburg در شهرهای Groß-Umstadt و Jugenheim خدمات پزشکی ذیل را ارائه می‌دهند:

### Kreisklinik Groß-Umstadt

کلینیک برای امراض داخلی ۱، کلینیک برای امراض داخلی ۲، کلینیک برای جراحی عمومی، کلینیک برای جراحی تصادفات و اورتوپدی (بخش جراحی اعصاب و اورتوپدی تخصصی)، کلینیک برای جراحی پلاستیک و زیبایی، کلینیک برای امراض زنان و زایمان، کلینیک برای پیر پزشکی، کلینیک روزانه برای پیر پزشکی، کلینیک برای بیهوشی و مراقبت های ویژه، کلینیک برای رادیولوژی، کلینیک برای گوش و حلق و بینی، مرکز سلامتی روانی (روانپزشکی)

### سیستم مامانی / کمک زایمان

سیستم مامانی در کلینیک Groß-Umstadt اجازه می‌دهد که از مادران بصورت مداوم در دوره های آماده سازی برای زایمان و در زمان وضع حمل و هم چنین بعد از مرخص شدن از بیمارستان در خانه مواظبت شود. در اتاق زایمان همیشه چندین ماما کار میکنند. حداقل یک پزشک متخصص و یک پزشک آسیستان ۲۴ ساعته آماده به خدمت میباشند.

از طریق تماس با تلفن های ذیل شما میتوانید اطلاعات بیشتری جهت تعیین وقت برای بازدید و کمک زایمان کسب نمایید:

اتاق زایمان	تلفن	06078 / 79-2606
دفتر	تلفن	06078 / 79-2601
بخش هفتگی	تلفن	06078 / 79-2606

### کلینیک ناحیه Jugenheim

کلینیک برای اورتوپدی و تراماتولوژی، بخش اورتوپدی محافظه ای، مرکز مراقبت های ویژه حاد

### مدرسه پرستاری

مدرسه پرستاری کلینیک Groß-Umstadt مجموعاً ۷۵ محل برای آموزش دارد. دوره آموزش سه ساله برای فارغ التحصیل شدن بعنوان پرستار امتحان داده دولتی هر سال اول ماه اکتبر شروع میشود. علاوه بر این مدرسه پرستاری نامبرده هر دو سال یکبار اول ماه آوریل دوره نیمه وقت برای فارغ التحصیل شدن بعنوان پرستار سلامتی و بیماری نیز ارائه می‌دهد. دوره آموزش چهار سال بطول می انجامد.

جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ذیل تماس برقرار نمایید:  
مدیریت مدرسه تلفن 06078 / 791500

# Krankmeldung

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

In der Regel benötigen Sie ab dem 3. Krankheitstag eine **Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung** Ihres Arztes. Darauf steht von wann bis wann Sie voraussichtlich nicht arbeiten können. Diese Bescheinigung ist spätestens am 3. Kalendertag nach Beginn der Erkrankung sowohl beim Arbeitgeber als auch bei Ihrer Krankenversicherung abzugeben.

ZSK   LKA   BKA   BKK   GKV   AOK   Privatpatient		<b>Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung</b> zur Vorlage bei der Krankenkasse	
Name, Vorname des Versicherten		geb. am	
Merkmal		Krankheit	
Kategorie/Code		M. gültig bis	
<input type="checkbox"/> Erstebescheinigung <input type="checkbox"/> Arbeitsunfähig, Arbeitsunfähigfortfall, Berufskrankheit <input type="checkbox"/> Folgebescheinigung <input type="checkbox"/> Dem Durchgangsarzt zugewiesen		<input type="checkbox"/> Vorübergehend arbeitsunfähig bis einschließlich <input type="checkbox"/> Festgestellt am	
Arbeitsunfähig seit		Verpflichtungszeitraum (Zustimmung des Arztes)	
Diagnose		<input type="checkbox"/> sonstiger Unfall, Unfallfolgen <input type="checkbox"/> Versorgungseinheit (BVG)	
Es sind die Erkrankung folgende besondere Maßnahmen durch die Krankenkasse für einbezogen gehalten (z. B. Diabetes, HIV-Infektion, MS):			
Für Zwecke der Krankenkasse			

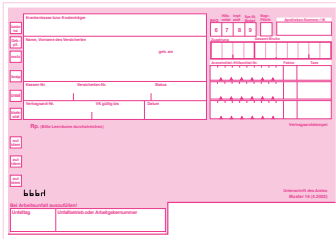
Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung



# Medikamente

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

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



Kassenrezept  
نسخه بیمه سلامتی

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

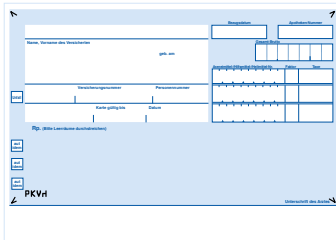
Auch wenn Sie sich gesund fühlen, sollten Sie regelmäßig zu den Vorsorgeuntersuchungen gehen. Vorsorgeuntersuchungen und notwendige Impfungen sind für Sie kostenlos, die Kosten hierfür trägt Ihre Krankenkasse.



## داروجات

داروجاتی را که پزشک برای شما تجویز کرده است با ارائه نسخه در داروخانه دریافت می‌کنید. معمولاً میبایستی شما برای **نسخه بیمه سلامتی بنام Kassenrezept** و یا برای هر دارویی ۵ الی ۱۰ یورو پرداخت نمایید. از داروخانه خود در باره داروجات معاف از پرداخت اضافی سؤال نمایید. از طریق می‌توانید در پرداخت پول اضافی صرفه جوئی نمایید.

پول برخی از داروجات از طرف بیمه سلامتی پرداخت نمیشوند. اگر پزشک شما باین حال این داروجات را ضروری بداند ایشان برای شما یک **نسخه شخصی بنام Privatrezept** صادر میکند. پول نسخه های شخصی و داروجاتی را که شما بدون نسخه دریافت می‌کنید میبایستی خودتان پرداخت نمایید. داروخانه ها میتوانند قیمت داروجاتی را که نسخه لازم ندارند خودشان تعیین کنند. باین خاطر بهتر است که قیمت ها را مقایسه کنید.



Privatrezept  
نسخه شخصی

کودکان تا ۱۸ سالگی از پرداخت پول اضافی برای داروجات معاف میباشند. اگر خانم های حامله بخاطر مشکلات حاملگی و یا در رابطه با زایمان احتیاج به دارو داشته باشند نیز از پرداخت پول اضافی برای داروجات معاف میباشند.

## معاینات برای پیشگیری

حتی اگر احساس سلامتی می‌کنید بهتر است که مرتب به معاینات پیشگیری بروید. معاینات پیشگیری و واکسن های لازم برای شما رایگان میباشند. هزینه ها را بیمه سلامتی پرداخت مینماید.

## Gesundheits-Check-Up

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

## Krebsfrüherkennung

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

## Schwangerschaft

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

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



Mutterpass Deckblatt

جلد پاسپورت مادر

# کنترل سلامتی

از سن ۳۵ سالگی به بالا شما میتوانید هر دو سال یکبار به پزشک خانواده خود مراجعه بکنید و بگذارید که ایشان قلب، گردش خون، کلیه ها و سوخت و ساز بدن شما را معاینه بکنند. از این طریق پزشک شما میتواند بموقع متوجه بطور مثال فشار بالای خون و یا مرض قند شما بشود و آن را معالجه بکند.

## تشخیص بموقع سرطان

خانم ها میتوانند از سن ۲۰ سال به بالا و آقایان از سن ۴۵ سال به بالا یکبار در سال برای تشخیص بموقع سرطان معاینه بشوند. بسیاری از سرطان ها امروزه قابل درمان میباشند، بشرط اینکه بموقع شناخته و درمان بشوند.  
**توجه داشته باشید: تشخیص بموقع سرطان شانس درمان را بسیار زیاد میکند!**

## حاملگی

خانم های حامله بهتر است که از آغاز حاملگی مرتب به پزشک زنان مراجعه بکنند. پزشک زنان پاسپورتی بنام پاسپورت مادر **Mutterpass** برای آنها صادر میکند که در آن کلیه اطلاعات مهم درباره حاملگی ثبت شده اند.

خانم های حامله بهتر است که همیشه این پاسپورت مادر را همراه داشته باشند تا در مواقع اضطراری امکان کمک به مادر و کودک وجود داشته باشد. در زمان مراجعه به هر پزشکی، بیمارستانی و یا دندانپزشکی میبایستی پاسپورت مادر ارائه شود، برای اینکه برای خانم های حامله بسیاری از داروجات قابل تجویز نیستند و برخی از معاینات انجام نمیشوند.

Mutterpass Innenblatt  
mit Untersuchungsdaten

اوراق داخل پاسپورت مادر با  
اطلاعات در باره معاینات

# Kindervorsorge

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



Kindervorsorgeheft

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

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.

Die Vorsorgeuntersuchungen und Impfungen sind kostenfrei.

## پیشگیری از امراض برای کودکان

در زمان زایمان کودک شما یک دفترچه معاینات کودک دریافت می‌کنید. در این دفترچه کلیه معاینات انجام شده برای کودکان و نوجوانان تا سن ۱۴ سالگی یادداشت شده‌اند.



دفترچه پیشگیری امراض  
برای کودکان

عنوان	سن کودک
U1	پس از زایمان
U2	۳ الی ۱۰ روزه
U3	۴ الی ۵ هفته
U4	۳ الی ۴ ماهه
U5	۶ الی ۷ ماهه
U6	۱۰ الی ۱۲ ماهه
U7	۲۱ الی ۲۴ ماهه
U7a	۳۴ الی ۳۶ ماهه
U8	۴۶ الی ۴۸ ماهی
U9	۶۰ الی ۶۴ ماهی
J1	۱۳ الی ۱۴ ساله

بیمه های سلامتی در کلینیک زایمان و یا در مطب پزشک پول زایمان پرداخت می‌کنند. بسیار مهم است که شما با فرزندان خود برای **معاینات پیشگیری از امراض** بروید. از این می‌توانید بموقع متوجه امراض بشوید. در استان هسن شما موظف می‌باشید که مرتب به پزشک کودکان مراجعه کنید. والدینی که فرزندان خود را برای پیشگیری از امراض به پزشک نمی‌برند بطور جداگانه دعوت میشوند (مرکز پیشگیری از امراض). چنانچه خانواده های مربوط به دعوت عکس العملی نشان ندهند مراتب به اداره جوانان آن ناحیه گزارش میشود.

از طریق **واکسن** زدن شما می‌توانید از بیماری های سخت کودکان خود جلوگیری کنید. چنانچه ترس از عوارض جانبی دارید لطفا با پزشک کودکان خود صحبت کنید.

معاینات برای پیشگیری از امراض و واکسن ها رایگان می‌باشند.

## Zahnarzt

Erwachsene sollten mindestens einmal im Jahr, Kinder zwischen 6 und 17 Jahren sogar zweimal im Jahr zum Zahnarzt gehen – auch wenn keine Beschwerden bestehen. Die regelmäßigen Untersuchungen werden in einem **Bonusheft** eingetragen und müssen bei der Krankenkasse vorgelegt werden, wenn Sie **Zahnersatz** (Kronen, Brücken etc.) benötigen. Die Krankenkasse erstattet 50 % der vereinbarten Festbeträge.

Der Zuschuss kann sich erhöhen, wenn die regelmäßigen Zahnuntersuchungen nachgewiesen werden (Bonusheft).

Für den **Zahnersatz** ist eine zusätzliche Versicherung möglich. Diese können Sie bei Ihrer gesetzlichen Krankenkasse oder einem privaten Anbieter abschließen.

Für Kinder und Jugendliche von 6 bis 18 Jahren wird in der Zahnarztpraxis eine kostenlose **Individualprophylaxe** angeboten. Sie beinhaltet neben einer gründlichen Zahnreinigung auch Informationen über das richtige Putzen und die Fluoridierung der Zähne. Zur Vorbeugung von Karies werden außerdem die bleibenden Backenzähne der Kinder versiegelt.

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

## دندانپزشک

توصیه میشود که بزرگسالان حداقل یکبار در سال و کودکان بین ۶ الی ۱۷ سال حتی دوبار در سال به دندانپزشک مراجعه کنند، حتی اگر مشکل و یا درد ندارند. معایناتی که مرتب انجام میشوند در دفترچه ای بنام **Bonusheft** یادداشت میشوند و میبایستی اگر شما روکش دندان و یا بریج لازم دارید به بیمه سلامتی ارائه شوند. بیمه سلامتی ۵۰ درصد مخارج مقرر را پرداخت میکند.

بیمه سلامتی زمانی پول بیشتری برای دندانها پرداخت میکند که شما بتوانید اثبات کنید که بطور مرتب برای معاینات به دندانپزشک مراجعه کرده اید (Bonusheft).

شما میتوانید برای کار روی دندانهای خود و یا **خدمات دندانپزشکی** بیمه تکمیلی اضافی منعقد کنید. این بیمه را شما میتوانید در بیمه سلامتی خود و یا یک بیمه شخصی دیگر داشته باشید.

برای کودکان و نوجوانان بین ۶ الی ۱۸ سال در مطب دندانپزشکی **پیشگیری فردی** پیشنهاد میشود. این پیشگیری فردی شامل نظافت دقیق دندانها و اطلاعات در باره تمیز کردن صحیح دندانها و فلوراید کاری دندانها میشود. جهت جلوگیری از پوسیدگی دندانهای آسیاب کودکان یک روکش حفاظتی میگیرند.

همانطوریکه مراجعه مرتب به دندانپزشک مهم میباشد بهداشت دهان و تمیز کردن مرتب دندانها نیز مهم هستند. دندانپزشک شما اطلاعات لازم در باره نظافت صحیح دندانها را در اختیار شما خواهد گذاشت.

# 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.



## تلفن اضطراری

در زمان حوادث و موقعیت های خطرناک به **تلفن اضطراری 112** زنگ بزنید.

### تلفن اضطراری مرکز سم

در زمان مسمومیت به تلفن اضطراری مرکز سم در شهر ماینز تحت شماره 06131/19240 تلفن بزنید.  
این سرویس رایگان برای اعلام سوانح و کسب اطلاعات ۲۴ ساعته در دسترس می باشد.

### اطلاعات ذیل مهم میباشند:

- ⊗ **کجا** این اتفاق افتاده است؟
- ⊗ **چه اتفاقی** افتاده است؟
- ⊗ **چند نفر** زخمی شده اند / چند نفر بیمارند؟
- ⊗ **چه نوع** زخم هائی وجود دارند / چه نوع بیماری هائی وجود دارند؟
- ⊗ **منتظر** سئوالات بیشتر باشی.

تحت شماره تلفن 110 می توانید با پلیس تماس برقرار نمایید که خدمات نجات را باخبر میکند. به شماره تلفن 110 و 112 می توانید از تمام تلفن ها زنگ بزنید. شما احتیاج به پیش شماره ندارید و می توانید حتی زمانی که برق رفته باشد زنگ بزنید.

## Notfall- und Bereitschaftsdienste

<b>Polizei</b>	☎ 110
<b>Feuerwehr</b>	☎ 112
<b>Rettungsdienst</b>	☎ 112
<b>Leitstelle Dieburg</b> Krankentransporte, Apothekennotdienste, Zahnärztliche Notdienste u.a.	☎ 06071 / 19222
<b>Giftnotruf</b>	☎ 06131 / 19240
<b>Bundesweit einheitliche Ärzte-Notdienst-Nummer</b>	☎ 116 117



## خدمات برای مواقع اضطراری و آماده باش

پلیس	☎ 110
آتش نشانی	☎ 112
خدمات نجات	☎ 112
مرکز دیبورگ انتقال بیماران، خدمات داروخانه ها، دندانپزشک های کشیک	☎ 06071 / 19222
تلفن اضطراری براس سم	☎ 06131 / 19240
شماره تلفن خدمات پزشکی در آلمان	☎ 116 117

## **Kreisausschuss des Landkreises Darmstadt-Dieburg**

### **Büro für Migration und Inklusion**

Jägertorstraße 207  
64289 Darmstadt  
Telefon 06151 / 881-1580 oder -2189  
Fax 06151 / 881-3580 oder -4189  
migration+inklusion@ladadi.de  
www.ladadi.de

Folgt uns auf Twitter  @zuhauseimladadi

## **Kreiskliniken Darmstadt-Dieburg**



### **Kreisklinik Groß-Umstadt**

Krankenhausstraße 11  
64823 Groß-Umstadt  
Telefon 06078 / 79-0



### **Kreisklinik Jugenheim**

Hauptstraße 30  
64342 Seeheim-Jugenheim  
Telefon 06257 / 508-0

[www.kreiskliniken-dadi.de](http://www.kreiskliniken-dadi.de)  
[info@kreiskliniken-dadi.de](mailto:info@kreiskliniken-dadi.de)