



Gesundheitswegweiser

Tigrinja

መምርሒ ክንክን ጥዕና

Kreisstadt Heppenheim
www.heppenheim.de

Diese Broschüre wurde in verschiedene Sprachen übersetzt.

Sie finden Sie auch unter

www.heppenheim.de

እዚ መምርሒ ናብ ብዙሓት ቋንቋታት ተተርጉሞ ኣሎ።

ኣብ www.heppenheim.de

እውን ክትረኽቦ ትኽእል ኢኻ።

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

i.knapp@stadt.heppenheim.de

Mit freundlicher Genehmigung der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Viernheim.

ብሕያዊ ፍቓድ ኮሚሽነር ማዕረ ዕድላት ከተማ Viernheim.

Layout / Bilder:

Kreisstadt Heppenheim / Adobe Stock

Druck

Druckerei der Kreisstadt Heppenheim

Stand März 2023

Inhalt ትሕዝቶ

4	Krankenversicherung	መድሕን ጥዕና 5
8	Arztbesuch	ምብጻሕ ሓኪም 9
10	Krankenhaus	ሆስፒታል 11
10	Notfallversorgung	ናይ ህጹጽ እዋን ክንክን 11
12	Kreiskrankenhaus Bergstraße	ኣውራጃዊ ሆስፒታል Bergstraße 13
12	Geburtshilfe	ክንክን ወሊድ 13
14	Krankmeldung	ናይ ሕጻም መዘኻኽሪ 15
16	Medikamente	መድሃኒት 17
16	Vorsorgeuntersuchungen	ናይ መከላኸሊ ሕክምናዊ መርመራታት 17
18	Gesundheits-Check-Up	ናይ ጥዕና መርመራታት 19
18	Krebsfrüherkennung	መርመራ መንሽሮ 19
18	Schwangerschaft	ጥንሲ 19
20	Kindervorsorge	መርመራታት ህጻን 21
22	Gesund und fit von Anfang an	ካብ መጀመርታ ጥዑይን ብቕዕን 23
24	Zahnarzt	ሓኪም ስኒ 25
26	Notruf	ናይ ህጹጽ እዋን ጻውዒት 27
28	Notfall- und Bereitschaftsdienste	ናይ ህጹጽ እዋንን ናይ ጻውዒትን ኣገልግሎታት 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)**

እዚ መምርሒ ክንክን ጥዕና ብዛዕባ ስርዓተ ክንክን ጥዕና ጀርመን፡ ብዛዕባ ኣገደስቲ ናይ መከላኸሊ መርመራታትን ኣብ ህጹጽ እዋን እንታይ ክትገብር ከም ዘለካን ዝገልጽ እዋናዊ ሓበሬታ ዝሓዘ እዩ።

መድሕን ጥዕና

ኣብ ጀርመን መድሕን ጥዕና ግዴታ ኮይኑ ነጻ ምርጫ ናይ ጥዕና መድሕን ፈንድ ኣሎ። ሰራሕተኛታት መብዛሕትኡ ግዜ ኣብ ሕጋዊ ናይ ጥዕና መድሕን ፋንድ መድሕን ይግበረሎም። ኣታዊኦም ልዕሊ ዝተወሰነ ደረት እንተኾይኑ ናይ ብሕቲ መድሕን ጥዕና ክመርጹ'ውን ይኽእሉ እዮም። ተቐበልቲ ን II ን **ናይ ስራሕ ኣልባነት ሓገዛት** ከምኡ'ውን **ማሕበራዊ ሓገዛት** መብዛሕትኡ ግዜ ምስቲ ቅድሚ ሕጂ ዝነበረ ናይ ጥዕና መድሕን ፋንድ ውሕስነት ይወሃቦም እዩ። መጠን ናይቲ ኣብ ሕጋዊ መድሕን ጥዕና ዝግበር ኣበርክቶ ኣብ ኣታዊን ሓፈሻዊ መጠን ኣበርክቶን ናይ ጥዕና መድሕን ፋንድኻ ይምርኮስ። ዘይሰርሑ መጻምድትን ትሕቲ 25 ዓመት ዝዕድሚኦም ህጻናትን ኣብ ትሕቲ ዝተወሰኑ ቅድመ ኩነታት ብዘይ ክፍሊት ቦቲ ሕጋዊ መድሕን ጥዕና ክሸፈኑ ይኽእሉ።

ነፍሲ ወከፍ ኣባል ስድራቤት ናይ ገዛእ ርእሱ (ካርድ መድሕን ጥዕና) ይረክብ። እዚ ካርድ ከም ስም፡ ዕለት ልደትን ቁጽረ መድሕንን ዝኣመሰሉ ውልቃዊ መረዳእታታት ዝሓዘ እዩ። እንተተሰማሚዕካ፡ መረዳእታ ጥዕናኻ ኣብዚ ካርድ'ውን ክኸዘን እዩ፡ ንኣብነት ጉጅለ ደም፡ ኣለርጂን ሕዳር ሕማማትን። እቲ ናይ ጥዕና መድሕን ካርድ ኣብ ነፍሲ ወከፍ ርብዓ ዓመት ኣብ ቀዳማይ ምብጻሕ ሓኪም ክቐርብ ኣለዎ።

ድሕሪኡ እቲ ሓኪም ነቲ ናይ ጥዕና መድሕን ኩባንያ ብቐጥታ ሕሳብ ይሸፍል።

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

ናሙና ናይ ጥዕና መድሕን ካርድ (ሪቨር-ሳይድ)

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**.

ብዙሃኑ ነቲ ናይ ሓኪም ምብጻሕን ኣብ ሆስፒታል ምሕዳርን ወጻኢታት፡ መድሕን ጥዕና ን ብሓኪም ዝተአዘዙ መድሃኒታት፡ ተለቃብ-አካል፡ ናይ ምክልኻል መርመራታት፡ ፍወሳዊ ሕክምናታትን ፈውስን ዝኸውን ወጻኢታት'ውን ይሸፍን እዩ። ንመብዛሕትኡ ናይ ጥዕና መድሕን ኣገልግሎታት፡ 10 % (ዝወሓደ € 5.00፡ ዝለዓለ € 10.00) ዝኾነ I (ናይ ገዛእ ርእሰኻ ኣበርክቶ) ክትከፍል ኣለካ። ኣብ ሆስፒታል ኣብ ትጽንሓሉ እዋን፡ ኣብ ዓመት እንተበዝሐ ን28 መዓልታት € 10.00 ኣብ መዓልቲ ትኸፍል። ክሳብ 18 ዓመት ዝዕድሚኡም መንእሰያትን ህጻናትን ነጻ እዮም። ትሕቲ 18 ዓመት ዝዕድሚኡም መንእሰያትን ህጻናትን ብሓኪም ንዝተአዘዙ መድሃኒታትን ሓገዛትን (ንኣብነት መሳርሒታት መስምዒ) ካብ (ሓባራዊ ክፍሊት) እውን ነጻ እዮም። ንህጻናትን ትሕቲ 18 ዓመት ንዝዕድሚኡም መንእሰያትን ከምኡ'ውን ክሳብ 14 ዓመት ንዝዕድሚኡም ህጻናት እቲ ዝተአዘዙሉ ዋጋታት እንተዘይተቐየሩ (ንኣብነት ንናይ ቤት ትምህርቲ ስፖርት ዝኸውን ስፖርታዊ መነጽር ሓዊሱ) እኪ ንናይ መርኣዪ መነጽራት ብናይ ውዕል ዋጋ ይኸፈል።

ጥዕናኻ ብንጥፈት ትከናኸን እንተኾንካ፡ ገለ ናይ ጥዕና መድሕን መወልቲ **መቐሽስ** ይህባኻ እየን።

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 (Überweisungsschein). It is divided into several sections. The top left section is for 'Patienten-Adresse' (Patient address) and 'Arzt-Adresse' (Doctor address). The top right section is for 'Überweisungsschein' (Referral slip) and includes checkboxes for 'Einweisung' (Referral), 'Zusatz' (Addition), and 'Zusatz' (Addition). Below this is a section for 'Anamnese' (History) and 'Körperliche Untersuchung' (Physical examination). The bottom section is for 'Diagnose' (Diagnosis) and 'Behandlung' (Treatment). The form is yellow and has a grid-like structure.

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

ናይ ሓኪም ምብጻሕ

ከም ተሓካሚ ሓኪም ክትመርጽ ናጻ ኢኻ ከምኡውን ድሕሪ ምዝዛም ርብዓ ዓመት ሓካይም ክትቅይር'ውን ትኽእል ኢኻ። ይኹን እምበር ቀዋሚ **Hausarzt** (ሓኪም ስድራቤት) ክህልወካ ይምከር። እዚ መብዛሕትኡ ግዜ ሓፈሻዊ ሓኪም ወይ ናይ ውሽጣዊ ሓኪም እዩ። ንህጻናት ድማ ሓኪም ህጻናት እዩ። እቲ ናይ ስድራቤት ሓኪም ነቲ ናይ መጀመርታ መርመራ ይፍጽሞ። እዚ ሓኪም ሕክምናዊ ታሪኽካ ዝፈልጥ ኮይኑ ኣድላዪ ምስ ዝኸውን ድማ ናብ ክኢላ ክመሓለፈካ ይኽእል እዩ።

ነዚ ድማ እቲ ሓኪም **ናይ ሪፈራል ስሊፕ** ክህበካ እዩ።

The image shows a standard German referral form (Überweisungsschein) from a general practitioner (Hausarzt) to a specialist. The form is dated 06.11.2019. It includes fields for patient information (Name, Geburtsdatum, Geburtsort, etc.), doctor information (Name, Adresse, etc.), and a section for the referral reason (Überweisung) and destination (Facharzt für...). The form is in German and is used for medical referrals.

ናይ ሪፈራል ስሊፕ

ናብ ሓኪም ቅድሚ መኻድካ ቆጶራ ግበርን ኣብ ቆጶራኻ ክትከይድ ዘይትኽእል እንተኾንካ ድማ ቆጶራ ምስራዝ ኣይትረስዕ።

ኣገዳሲ፡

- ካርድ መድሕን ጥዕና ናብ ሓኪም፡ ሓኪም ስኒ ወይ ናብ ሆስፒታል ክትበጽሕ ከለኻ
- ናይ ሪፈራል ስሊፕ ንፍሉይ ክኢላ
- መዝገብ ወሊድ ኣብ እዋን ጥንሲ
- ናይ ክታብት ምስክር ወረቐት ን ናይ ምክላኽሊ ክንክን መጽሓፍ ን ናብ ሓኪም ህጻናት ንዝግበር ዑደት

ብዘይካ ጀርመንኛ ተወሰኽቲ ቋንቋታት ዝዛረብ ሓኪም ትደሊ እንተሃሊኻ ንጽሑፍ ተበታኒ-ወረቐት

Pflegestützpunkt des Kreises Bergstraße "Welche Sprache spricht mein Arzt" ("ሓኪመይ ኣየኖት ቋንቋታት ይዛረብ") ተወከስ።

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**.

[illegible]

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.

ሆስፒታል

ከም ተሓካሚ ክትሕከመሉ እትደልዩ ሆስፒታል ክትመርጽ ናጻ ኢኻ። ንናይ ሆስፒታል ሕክምና (ናይ ተመላላሲ ሕሙም ቅበላ)፡ ካብ ሓኪም ስድራቤትካ ወይ ክኢላ ሓኪምካ **ናይ መእተዊ ወረቕት** ክወሃበካ ኢኻ።

ናይ ቅበላ ወረቕት

ኩሎም ናይ ሆስፒታል ጸንሒትን ሕክምናን ወጻኢታት ብናይ ጥዕና መድሕንካ ይሸፈኑ። ንስኻ ከም ተሓካሚ ኣብ ሓደ ዓውደ-አዋርሕ እንተበዝሐ ን28 መዓልታት ኣብ መዓልቲ € 10.00 ዝኸውን **ናይ ገዛእ ርእሰኻ ኣበርክቶ** ትኸፍል።

ናይ ህጹጽ እዋን ክንክን

ሕክምናዊ ህጹጽ ኩነታት ኣብ ዝፍጠረሉ እዋን፡ ፍሉይ ዕጥቂ ኣብ ዘለዎም ሆስፒታላት ን24 ሰዓት ሕክምናዊ **ናይ ህጹጽ እዋን ክንክን** ክትረክብ ኢኻ።

ከም **ፊፍታ፡ ምቕሳል ጎሮሮ** ዝኣመሰሉ ንኣሸቱ ጥርዓናት ወይ ተመሳሳልቲ ኩነታት **ናይ ህጹጽ እዋን ጸገማት ከምዘይኮኑን** ኣገዳሲ ናይ ህጹጽ እዋን ዓቕሚ ከምዝዓግቱን ኣይትረስዕ።

ንኣሸቱ ጥርዓናት ምስ ዝህልዉኻ ናብ ሓኪም ስድራቤትካ ኪድ ወይ ድማ ናብ 116 117 ደውል።

Kreiskrankenhaus Bergstraße

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

Adresse: Viernheimer Straße 2

64646 Heppenheim

06252 7010

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

Folgende medizinische Versorgung bietet das Kreiskrankenhaus Bergstraße in Heppenheim an

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

Geburtshilfe

Das Hebammensystem im Kreiskrankenhaus Bergstraße in Heppenheim erlaubt idealerweise, die Mütter kontinuierlich in Vorbereitungskursen, während und nach der Geburt, sowie nach dem Krankenhausaufenthalt zuhause zu betreuen.

Im Kreißsaal arbeiten stets mehrere Beleghebammen. Mindestens ein Facharzt und ein Assistenzarzt stehen rund um die Uhr zur Verfügung.

Kreißsaal: 06252 70192123

ኣውራጃዊ ሆስፒታል Bergstrasse

ኣብ Heppenheim ዝርከብ Kreiskrankenhaus (ኣውራጃዊ ሆስፒታል) Bergstraße መሳለጥያ ናይ
Universitätsklinikum (ዩኒቨርሲቲ ሆስፒታል) Heidelberg እዩ።

ኣድራሻ: Viernheimer Straße 2
64646 Heppenheim
06252/7010

እዚ ዝስዕብ ሕክምናዊ ክንክን ኣብ Heppenheim ብዝርከብ Kreiskrankenhaus Bergstraße
ይወሃብ፡

- ቫስኩላርን ኢንዱቫስኩላርን መጥባሕቲ
- ስነ-ወጪዕውን ናይ ማህሰይትን መጥባሕቲ
- መደንዘዚን ጽዑቕ ክንክንን
- ክንክን ወሊድ፡ ስነ-መወልዳንን ሕክምና ማህጸንን
- ራድዮሎጂ
- መርመራን ፍወሳን
- ውሽጣዊ ሕክምና
- ክፍሊ ዝደቀሱ ሕሙማት ንእዝኒ፡ ኣፍንጫን ጎሮሮን

ክንክን ወሊድን ስነ-መወልዳንን

ኣብ Heppenheim ኣብ ዝርከብ Kreiskrankenhaus Bergstraße ዝርከብ ስርዓተ መሕረሲ፡ ኣዴታት
ኣብ እዋን ሕርስን ድሕሪ ሕርስን ከምኡ'ውን ድሕሪ ኣብ ሆስፒታል ዝነበረን ጻንሒት ኣብ ገዛ ብቐጻሊ ብ
ናይ መሰናድኦ መኣዲ-ትምህርትታት ክንክን ክግበረለን የኽእል።

ኩሉ ግዜ ኣብ ክፍሊ ሕርሲ ዝሰርሓ ብተሓት መሕረስቲ ኣለዎ። እንተወሓደ ሓደ ክኢላ ሓኪምን ሓደ ተሓጋጋዚ
ሓኪምን 24 ሰዓት ይርከቡ።

ክፍሊ ሕርሲ፡ 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.

ናይ ሕማም መዘኻኸሪ/ሕጽረት ዓቕሚ ንስራሕ

ተቐጻሪካ ትሰርሕ እንተኾንካን ክትሰርሕ ዘይትኸእል ክሳብ ትኸውን እንተሓሚምካን ንኣስራሒኽ ክትሕብርን ናብ ሓኪም ክትከይድን ኣለካ።

ክሳብ ን3 መዓልታት ዓውደ-ኣዋርሕ ዝኸውን ግዜ ኣብ ገዛ ክትጸንሕ ትኸእል ኢኻ።

ብድሕሪኡ፡ ካብ ሓኪምካ **ንስራሕ ዓቕሚ ናይ ዘይምህላው/ናይ ሕማም መዘኻኸሪ ምስክር ወረቐት** የድልየካ። ካብ መዓስ ክሳብ መዓስ ክትሰርሕ ከምዘይትኸእል ትጽቢት ዝግበረሉ ዕለታት ይገልጽ።

ካብ 1 ጥሪ 2023 ጀሚሩ ኣስራሕቲ ብዛዕባ ምጅማርን ንውሓት ግዜን ናይ ሕጽረት ዓቕሚ ንስራሕ ብዲጂታል መንገዲ ይሕበሩ።

እቲ ናይ ጥዕና መድሕን ኩባንያ ነቲ መረዳእታ ናይ ሕጽረት ዓቕሚ ስራሕ ንምውሳድ ከም ዝቐርብ ይገብር። ሰራሕተኛታት ንኣስራሒኦም ብዛዕባ ሕጽረት ዓቕሚ ንስራሕ ምስ ዝሕብሩ፡ እቲ ኣስራሒ ነቲ መረዳእታ ካብ'ቲ ናይ ጥዕና መድሕን ኩባንያ ክወስዶ ይፍቀደሉ።

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.

መድሃኒት

ብሓኪምካ ዝተአዘዙልካ መድሃኒታት፡ ናይ ትእዛዝ ወረቐት ምስ ቀረብካ ካብ ፋርማሲ ክትረኽቦ ትኽእል ኢኻ። ከም'ቲ ሕገ፡ ኣብ ጉዳይ **ትእዛዝ መድሕን ጥዕና** ንሓደ መድሃኒት ካብ € 5.00 ክሳብ € 10.00 ናይ ሓባር ክፍሊት ክትገብር ኣለካ። ብዛዕባ **ሓባራዊ ክፍሊት ዘየድልዮ መድሃኒት** ንፋርማሲስትኻ ሕተቶ። በዚ መንገዲ ገንዘብ ክትቁጥብ ትኽእል ኢኻ።

ገሊኡም መድሃኒታት ብገንዘብ መድሕን ጥዕና ኣይሸፈኑን እዮም። ሓኪምካ ኣድላዪ ኮይኑ እንተተሰማዕዎ፡ ንዕኡ ዝኸውን **ናይ ብሕቲ ትእዛዝ** ክህበካ እዩ። ብዘይ ትእዛዝ ሓኪም ንእትረኽቦም ናይ ብሕቲ ትእዛዝ መድሃኒታትን ክትከፍል ኣለካ። ፋርማሲታት ብሓኪም ንዘይተአዘዙ መድሃኒታት ናይ ገዛእ ርእሶን ዋጋታት ክሰርዓ ይኽእሉ እዮን። ስለዚ ዋጋታት ምውድዳር ኣገዳሲ እዩ።

ናይ ብሕቲ ትእዛዝ ሓኪም

ክሳብ 18 ዓመት ዝዕድሚኡም ህጻናት ካብ ሓባራዊ ክፍሊት ነጻ እዮም። ነፍሰጾራት ብሰንኪ ጥርዓን ጥንሲ ወይ ምስቲ ሕርሲ ብዝተአሳሰረ መድሃኒት እንተድኡ ኣድልዎውን'ውን እቲ ናይ ሓባር ክፍሊት ይሕደግ እዩ።

ናይ ምክልኻል ሕክምናዊ መርመራታት

ጥዑይ ከምዝኾነካ ዋላ እንተተሰምዓካ ስሩዕ መርመራ ክትገብር ኣለካ። ናይ ምክልኻል ሕክምናዊ መርመራታትን ኣድላይቲ ክታበታትን ንዓኻ ብነጻ እዩ። እቶም ወጻኢታት ብናይ ጥዕና መድሕን ፈንድካ ይሸፈኑ።

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)

መርመራ ጥዕና

ካብ 35 ዓመት ዕድሜ ጀሚርካ ኣብ ነፍሲ ወከፍ ክልተ ዓመት ንሕማማት ልቢ፡ ዑደት ደም፡ ኩሊትን መታቦላዊ ሕማማትን ንብናይ ስድራቤትካ ሓኪም ክትምርመር ትኽእል ኢኻ። በዚ መንገዲ ንኣብነት፡ ልዑል ጸቕጢ ደም ወይ ሕማም ሽኮር ብኣጋኡ ክፍለጥን ክሕከምን ይኽእል።

መርመራ መንሽሮ

ልዕሊ 20 ዓመት ዝዕድሚኡን ደቂ ኣንስትዮን ልዕሊ 45 ዓመት ዝዕድሚኦም ደቂ ተባዕትዮን ኣብ ዓመት ሓደ ግዜ መርመራ መንሽሮ ክገብሩ ይኽእሉ። ብዙሓት መንሽሮታት ብኣግኡ እንተተረጊቦምን እንተተሓኪሞምን ሎሚ ክፍወሱ ይኽእሉ እዮም።

ዘክር፡ ብኣግኡ ምፍላጥ ንናይ ምሕዋይ ተኽእሎ ብዓቢ ይውስኽ!

ጥንሲ

ነፍሰጾራት ካብ መጀመርታ ጥንሲ ጀሚረን ናብ ሓኪም ማህጸን ብቐጻሊ ክኸዳ ኣለዉን። ኣብኡ ድማ ኩሉ ምስቲ ጥንሲ ዝተኣሳሰር ኣገዳሲ መረዳእታ ዝምዝገበሉ **መዝገብ ወሊድ** ይቕበላ።

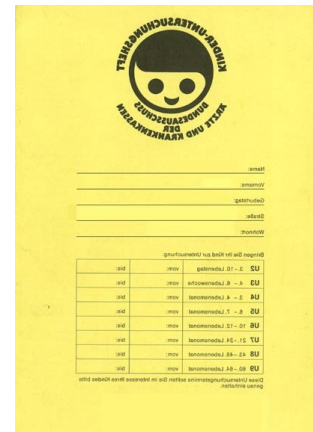
ንሳን እቲ ኣብ ከብዲ ዘሎ ህጻንን ኣብ ናይ ህጹጽ እዋን ኩነታት እኹል ሓገዝ ምእንቲ ክረኽቡ እታ ነፍሰጾር ሰበይቲ ኩሉ ግዜ መዝገብ ወሊድ ሒዛ ክትከይድ ኣለዎ። እቲ መዝገብ ወሊድ ኣብ ነፍሲ ወከፍ ናብ ሓኪም፡ ሆስፒታል ወይ ሓኪም ስኒ ዝግበር ምብጻሕ ክረኣ ኣለዎ። እዚ ዝኾነሉ ምክንያት ድማ ብዙሓት መድሃኒታት ንነፍሰጾራት ዘይክውሃቡን ገለ መርመራታት ከይፍጸሙን ስለዝኽእሉ እዩ።

መዝገብ ወሊድ (ናይ ውሽጢ ወረቐት ምስ ናይ መረዳእታ መርመራ)

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.

መርመራ ህጻናት/ናይ ምክልኻል ሕክምናዊ መርመራታት ንህጻናት

ቆልዓ ምስ ተወልደ፡ ናይ ምክልኻል ክንክን መጽሓፍ ክትቅበል ኢኻ። እዚ መጽሓፍ ንህጻናትን ክሰብ 14 ዓመት ንዝዕድሚኦም መንእሰያትን ኩሎም መርመራታት ህጻናት (ናይ መከላኸሊ መርመራታት) ይዝርዝር፡

ስም	ዕድሙ ቆልዓ
U1	ድሕሪ ምውላድ
U2	3.-10. መዓልቲ ህይወት
U3	4.-5. ሰሙን ህይወት
U4	3.-4. ወርሒ ህይወት
U5	6.-7. ወርሒ ህይወት
U6	10.-12. ወርሒ ህይወት
U7	21.-24. ወርሒ ህይወት
U7a	34.-36. ወርሒ ህይወት
U8	46.-48. ወርሒ ህይወት
U9	60.-64. ወርሒ ህይወት
J1	13.-14. ዓመት ህይወት

መዝገብ ወሊድ (ናይ ውሽጢ ወረቐት ምስ ናይ መረዳኢ መርመራ)

ኩባንያታት መድሕን ጥዕና ንሓደስቲ ዝተወልዱ ህጻናት ኣብ ክሊኒክ ሕርሲ ወይ ቤት ጽሕፈት ሓኪም ንዝግበር መርመራ ምስማዕ ይኸፍላ። ደቅኻ ናብ **ናይ ምክልኻል ሕክምናዊ መርመራታት/መርመራታት ህጻናት** ክትወስዶም ኣዝዩ ኣገዳሲ እዩ። እዚ ድማ ጸገማት ጥዕና ብኣጋኡ ንኸፍለጡ የኽእል። ኣብ Hesse ኣብዘም መርመራታት ህጻናት ምስ ሓኪም ህጻናት ምክፋል ግዴታ እዩ። ደቆም ኣብቲ ናይ ህጻናት መርመራታት ዘይሳተፉ ወለዲ ብፍሉይ ዳግማይ ይዕደሙ (**Vorsorgezentrum**, ናይ መከላኸሊ ክንክን ማእከል)። ዝምልከቶም ስድራቤታት ነቲ ዕድሙ ምላሽ እንተዘይሂቡም፡ ናይቲ ዝምልከቶ ኣውራጃ **Jugendamt** (ቤት ጽሕፈት ድሕነት መንእሰያት) ይሕበር።

ክታቦታት ንውላድካ ካብ ከበድቲ ሕማማት ክከላኸሉ ይኽእሉ እዮም። ብዛዕባ ጎናዊ ሳዕቤናት እንተተሸፂልካ፡ ብዛዕባኦም ምስ ሓኪም ህጻናትካ ተዘራረብ። **ካብ 1 መጋቢት 2020** ጀሚሩ **ክታቦት ንፍዮ** ኣብ ጀርመን **ግዴታ ኮይኑ ኣሎ**። እዚ ድማ ኣንጻር ንፍዮ ዘይተኸተቡ ህጻናት ኣብ መዋእለ ህጻናት ወይ መዕበዪ ህጻናት ክኣትዉ ኣይፍቀደሎምን ማለት እዩ። ኣብ ልዕሊ ወለዲ ናይቶም ኣንጻር ንፍዮ ዘይተኸተቡ ተማሃሮ መቐጸዕቲ ክግበር ይኽእል። ንዝያዳ ሓበሬታ ኣብዚ ዝስዕብ መርበብ ሓበሬታ ተወከስ፡

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

ናይ ህጻናት መርመራታትን ክታቦታትን ብነጻ እዩ ዝወሃብ።

Für werdende Eltern: Gesund und fit von Anfang an

Hinweis	Was kann ich tun?
Kinder brauchen frische Luft	Umgebung des Kindes rauchfrei halten
Blickkontakt ist wichtig für das Kind	Bei Kinderwagenausfahrten mit Baby nicht auf Smartphone, sondern zum Baby schauen
Kleinkinder benötigen kein Mobiltelefon	Kleinkindern das Mobiltelefon nicht zum Spielen geben; in Anwesenheit von Kindern das Mobiltelefon selbst so wenig wie möglich verwenden
Gestillte Kinder leben gesünder	Möglichst 6 Monate voll stillen
Andere Nahrungen enthalten überflüssige Zusätze	Wenn Ihr Kind nicht gestillt werden kann, dann PRE-Nahrung füttern
Allergierisiko niedrig halten	Beikost möglichst erst ab 6 Monaten, selbst kochen ist besser
In Kinderlebensmitteln sind oft zu viel Zucker oder Süßstoffe und Fertiggerichte sind Kalorienbomben	Selbst kochen und gemeinsam am Esstisch essen
Süße Getränke machen dick	Wasser ist der beste Durstlöscher
Kinder brauchen eine freundliche Atmosphäre und Motivation	Viel Lob und Belohnung mit Liebe und gemeinsamer Zeit, nicht mit Süßigkeiten
Autositze immer für Fahrten im Auto benutzen. In Wippe/ Autositz ist ein Kind ansonsten unbeweglich	Kindern Bewegungsfreiraum bieten
Gehfrei-Apparate sind lebensgefährlich	Bauchlage, wenn das Kind wach ist
Sport und Bewegung fördern, dies dient der Entwicklung und dem Wohlbefinden von Eltern und Kind	Gemeinsam regelmäßig mit Kindern Sport machen
Jede Alltagssituation für Bewegung nutzen	Laufen statt gefahren werden, Gehen statt Stehen, Fahrrad statt Auto, Treppe statt Aufzug
Stress schadet Kindern und Erwachsenen; Fernsehen ist keine Erholung	Zeit und Ruhe für Spiel und Entspannung

In Anlehnung an © Paderborner Adipositas-Prävention und Intervention PAPI, 2007; Department Sport & Gesundheit, Universität Paderborn

አብ ቀረባ እዋን ወለዲ ንዝኾኑ፡ ካብ መጀመርታ ጥዑያትን ብቑዓትን ንክኾኑ

ምኽሪ	እንታይ ክገብር ይኽእል?
ህጻናት ንጹህ ኣየር ዩኒቨርሲቲ እዩ	እቲ ህጻን ዝርከበሉ ከባቢ ካብ ትኪ ነጻ ምግባር
ርክብ ዓይኒ ምግባር ንህጻን ኣገዳሲ እዩ	ንውላድካ ብፕራም ወይ ዓረብያ ክትወስዶ ከለኻ ናብ ቴሌፎንካ ዘይኮነስ ናብቲ ህጻን ርክ
ነኣሽቱ ህጻናት ሞባይል ኣየድልዮምን እዩ	ነኣሽቱ ህጻናት ንክጻውቱላ ብምባል ሞባይል ቴሌፎን ኣይትሃብ። ቆልዑ ኣብ ዘለዉሉ እዋን ድማ ሞባይልካ ብዝተኸለለ መጠን ንውሑድ እዋን ተጠቀመላ
ጡብ ዝጠበቁ ህጻናት ዝያዳ ጥዑያት ኮይኖም ይነብሩ	እንተተኸኢሉ ን6 ኣዋርሕ ምሉእ-ብምሉእ ምጥባው
<u>ካልኣት መግብታት ዘይተደልዩ ተወሰኽቲ ነገራት ኣለዉዎም</u>	ውላድኪ ጡብ ክጠብው እንተዘይከኢሉ፡ “PRE” ዝብል ምልክት ዘለዎ ፍሉይ ናይ ዕሽላት ፎርሙላ መግቢዮ።
ናይ ኣለርጂ ተኸእሎ ሓደጋ ትሑት ግበር	እንተተኸኢሉ፡ ተወሳኺ መግቢ ካብ 6 ወርሒ ዕድሙ ጥራይ ምሃብ። ኣብ ገዛ ዝበሰለ መግቢ ይሓይሽ
መግቢ ህጻናት መብዛሕትኡ ግዜ ብዙሕ ሽኮር ወይ መመቕሪ ዝሓዘ ኮይኑ ድለዋት ዝኾኑ መግብታት ድማ ኣዝዩ ልዑል ካሎሪ ዘለዎም እዮም።	ባዕልኻ ኣብስልን ኣብ መኣዲ መመገቢ ድማ ብሓባር ተመገቡን።
<u>ምቁራት መስተ የስብሑ እዮም</u>	ኣንጻር ጽምሒ ማይ ዝበለጸ እዩ
ህጻናት ምሕዝነታዊ ሃዋህውን ድርጅትን ዩኒቨርሲቲ	ብዙሕ ናእዳን ሽልማትን ብፍቕርን ብሓባር ግዜ ብምሕላፍን እምበር ምቁር ነገር ምሃብ ኣይኮነን
ኮፍ መበሊ መኪና ኩሉ ግዜ ኣብ መኪና ንዝግበር ጉዕዞ እምበር ንካልእ ዕላማ ኣይትጠቀም። ናይ መኪና ኮፍ መበሊን ናይ ህጻናት መሕቆፊን ነቲ ህጻን ከምዘይንቀሳቕስ ጌሮም ይሕዙዎ።	ንህጻናት ናይ ምንቅስቓሕ ናጽነት ሃብ
ህጻናት ብእግሮም ዘኺዱ መሳርሒታት (Gehfrei) ንህይወት ሓደገኛታት እዮም።	ውላድኪ ምስ ነቕሖ ብከብዱ ኣደቅሲዮ
ስፖርትን ምንቅስቓሕን ኣካላትን ምድንፋዕ። እዚ ንዕብየትን ጽቡቕ ኩነተ-ሂወትን ወለድን ውላድን የገልግል	ስፖርት ቀጻሊ ምስ ደቅኻ ብሓባር ስርሑ
ብዝተኸለለ መጠን መዓልታዊ ኣጋጣሚታት ንኣካላዊ ምንቅስቓሕ ተጠቀመሎም	ቆልዑ ኣብ ክንዲ ምዝዋር ይጉዩ፡ ኣብ ክንዲ ጠጠው ምባል ብእግሪ ምጉዓዝ፤ ኣብ ክንዲ መኪና ብሽክለታ፡ ኣብ ክንዲ ሊፍት መደያይቦ ንክጥቀሙ ኣተባብዕ
ጸቕጢ ንህጻናትን ዓበይትን ዝጎድእ ኮይኑ ተለሺኸን ድማ መዘናግዒ ኣይኮነትን	ንጸወታን ምዝንጋዕን ግዜን ዕረፍትን

ብመሰረት © 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.

ሓኪም ስኒ

ዓበይቲ ሰባት እንተወሓደ አብ ዓመት ሓደ ግዜ አብ ሓኪም ስኒ ክረኣዩ ኣለዎም፡ ካብ 6 ክሳብ 17 ዓመት ዝዕድሚኦም ህጻናት ድማ አብ ዓመት ክልተ ግዜ - ዋላ እኳ ጥርዓናት እንተዘይሃለዉ፡ ስሩዓት መርመራታት አብ **ናይ መቐሽሽ መጽሓፍ** ዝምዝገቡ ኮይኖም **ከም ኣኽሊል፡ ድልድል ወዘተ ዝኣመሰሉ ተሰኪዕቲ ስኒ** ዘድልዩካ እንተኾይኑ ድማ ናብ ፈንድ መድሕን ጥዕና ክቐርቡ ኣለዎም፡ እቲ ናይ ጥዕና መድሕን ፈንድ ካብቲ ስምምዕ ዝተገብረሉ ውሱን መጠን ገንዘብ 50 % ይመልስ።

መርትዖ ስሩዓት መርመራ ስኒ እንተቀረቡ (ናይ መቐሽሽ መጽሓፍ) እቲ ምምላስ ገንዘብ ክውስኽ ይኽእል እዩ።

ን **ተሰኪዕቲ ስኒ** ተወሳኺ መድሕን ኣሎ። ነዚ ተወሳኺ መድሕን ምስቲ ሕጋዊ ናይ ጥዕና መድሕን ፋንድካ ወይ ብናይ ብሕቲ ወሃቢ ክትወስዱ ትኽእል ኢኻ።

ንህጻናትን ካብ 6 ክሳብ 18 ዓመት ንዝዕድሚኦም መንእሰያትን፡ እቲ ሓኪም ስኒ **ንውልቀ-ሰብ ዝወሃብ ናይ ምክልኻል ሕክምና** ብነጻ ይህብ። እዚ ብዘይካ'ቲ ብደቂቕ ዝትግበር ምጽራይ ስኒ፡ ብዛዕባ ግቡእ ኣገባብ ምጽራይ ስኒ ብብራሽ ዝምልከት ሓበሬታ እውን የጠቓልል።

ልክዕ ከምቲ ስሩዕ ምብጻሕ ናብ ሓኪም ስኒ ኣገዳሲ ዝኾነ፡ ናይ ኣፍካ ጽሬት ብፍላይ ድማ ስሩዕ ምጽራይ ስኒ ብብራሽ ኣገዳሲ እዩ። ሓኪም ስንኻ ብዛዕባ ግቡእ ክንክን ስኒ ክሕብረካ እዩ።

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.

ናይ ህጹጽ እዋን ጻውዒት

ሓደጋን ንህይወት ኣብ ሓደጋ ዘእትዉ ኩነታትን ምስ ዘጋጥሙ ናብ **112 (Notruf: ናይ ህጹጽ እዋን ቁጽሪ ቴሌፎን)** ደውል።

ማእከል ምቁጽጻር መርዚ

ምምራዝ ኣብ ዘጋጥሙሉ እዋን ኣብ Mainz ናብ ዝርከብ ማእከል ምቁጽጻር መርዚ ብቁጽሪ ቴሌፎን **06131-19240** ደውል። እዚ ዘይክፈሎ ኣገልግሎት ህጹጽ እዋንን ሓበሬታን 24 ሰዓታት ክርከብ ይከኣል።

እዚ ዝስዕብ ሓበሬታ ኣገዳሲ እዩ፡

- ኣበይ እዩ ኣጋጢሙ?
- እንታይ እዩ ተፈጢሩ?
- ክንደይ ዝተጎድኡ/ዝሓመሙ ሰባት ኣለዉ?
- እቶም መጉዳእቲ/ሕማማት እንታይ እዮም?
- ንሕቶታት ተጸበ።

Notrufnummer 110 (ናይ ህጹጽ ረድኤት ቁጽሪ ቴሌፎን) ምስ'ቲ ንናይ ህጹጽ እዋን ኣገልግሎት ክሕብር ዝኽእል ዝኾነ ፖሊስ ከራኽበካ እዩ።

ቁጽርታት 110ን 112ን ካብ ኩለን ተሌፎኖት ክትድወላ ይኽእላ እየን። ናይ ከባቢ ኮድ ኣየድልዩካን እዩ ከምኡ'ውን ኣብ እዋን ምቁራጽ ሓይሊ ኤሌክትሪክ ወይ ሞባይልካ ዝኾነ ሕሳብ ዘይብላ እንከላ ክትድውል ትኽእል ኢኻ።

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

ናይ ህጹጽ እዋንን ብዛውዒት ዝርከቡን ኣገልግሎታት

ፖሊስ	110
ክፍሊ መጥፋእቲ ሓዊ	112
ናይ ህጹጽ እዋን ሕክምናዊ ኣገልግሎት	112
Leitstelle Bergstraße: ማእከል ምቁጽጻር ኣገልግሎት ኣምቡላንስ: ናይ ህጹጽ እዋን ኣገልግሎት ፋርማሲ: ናይ ህጹጽ እዋን ኣገልግሎት ሕክምና ስንን ካልኦትን	06252-19222
ማእከል ምቁጽጻር መርዚ	06131-19240
ብደረጃ ሃገር ዝዝርጋሕ ናይ ብዳውዒት ዝርከብ ሕክምናዊ ኣገልግሎት ቁጽሪ ቴለፎን	116 117

