



رهنمایی صحی

برای پناه جویان در المان

Impressum امپریسوم

ناشر Herausgeber:

Bundesministerium für Gesundheit وزارت صحیه فدرالی
Task Force Migration und Gesundheit
Referat Z 24 „Migration, Integration, Demografie und Gesundheit“
نیروی کاری مهاجرت و صحت
شعبه گزارش زید 24 «مهاجرت، انسجام، دیموگرافی و صحت»
Berlin 11055
www.bundesgesundheitsministerium.de

تزیین Gestaltung:

ایخو- مرکز صحی ای فاو (EMZ e.V.) و
eindruck.net

Titelfoto عکس روی © Bundesministerium für Gesundheit

Druck چاپ: unidruck.de

Stand چاپ 3 سوم (3. Auflage) جون 2016 Jun 2016

Auf der Internetseite des Bundesministeriums für Gesundheit unter www.bundesgesundheitsministerium.de/Fluechtlinge-und-Gesundheit steht diese Publikation in den Sprachversionen Englisch, Arabisch, Paschto, Kurdisch-Kurmanci, Farsi und Dari als PDF zum Download zur Verfügung. Sie können diese Publikation in allen Sprachversionen auch als gedrucktes Exemplar über die folgenden Bezugsquellen anfordern:

در صفحه انترنت وزارت صحیه به ادرس ذیل

www.bundesgesundheitsministerium.de/Fluechtlinge-und-Gesundheit

این نشریه به انگلیسی، عربی، پښتو، کردی-کرمانجی، فارسی و دری به شکل پی دی ایف برای دانلود آماده است. شما میتوانید، همین نشریه را به همه زبانها بطور چاپی از ادرس ذیل بدست بیاورید.

Online آنلاین: www.Ratgeber-Gesundheit-fuer-Asylsuchende.de

E-Mail ایمیل: bestellportal@ethnomed.com

تحریری Schriftlich:

Ethno-Medizinisches Zentrum e.V. · Königstraße 6, 30175 Hannover

فهرست

1. معلومات عمومي در امور صحي 3
- اوقات ملاقات در محل های بود باش 4
- ورق معالجه و کارت صحي اليكترونيکی 4
- موسسات کومکی 5
- دوکتورسها و دوکتور ها در معاینه خانه شخصی 6
- شفاخانه 7
- اوقات عاجل 7
- دواخانه 8
- معاینات اولیه 10
- واکسین 11
- حاملگی 12
- اطفال و جوانان الی سن 18 سالگی 12
- تداوی دندان 13
2. رهنمایی مفید برای حفاظت از بیماری و عفونت 14
- شستن دستها بدقت و بطور منظم 14
- سرفه و عطسه 16
- به علامات اولیه متوجه باشید 17
- ضمیمه 1: معاینات 18
- ضمیمه 2: فورمه عوضی برای استناد واکسینها 19



1. معلومات عمومی برای امور صحي

در المان خدمات صحي به بیمه صحي استوار اند . اگر شما در المان تقاضای پناهنده گی میکنید ، شما نخست بیمه صحي ندارید . لهذا مقامات دولتی مراقبت صحي شما را بدوش میگیرد . این مقامات عبارت اند از دفتر سوسیال و یا صحت عامه . به مراقبت صحي مربوط میشود تداوی توسط یک داکتر مرد و یا داکتر زن ، توسط یک داکتر دندان مرد و یا زن ، واکسین های لازمه و از نگاه صحي مراقبت های وقایوی .

مقامات دولتی با همه موسسات صحي همکاری میکنند .

شما از جانب یک داکتر مرد و یا داکتر زن معاینه و تداوی میشوید ، اگر

- شما مریض عاجل باشید
- شما درد شدید دارید
- شما حامله هستید

بطور مثال کودکان، مادر های حامله، قربانی خشونت و شکنجه و انسانهای معیوب از جمله کسانی هستند که بصورت خاص قابل حفاظت هستند . هنگام مراقبت صحي به نیاز های آنها بصورت خاص توجه میشود .

مهم:

لطفاً همه نتایج معاینات را که به شما داده میشود ، خوب نگاه داری کنید! بطور مثال کتابچه واکسین و پاس مادری. این اسناد حاوی معلوماتهای لازم هستند ، که برای ملاقاتهای بعدی نزد داکتر و یا توقف در شفاخانه مهم هستند .

اوقات ملاقات در محل های بود باش

در بعضی ایالتها داکتران مرد و یا داکتران زن مستقیماً در داخل محل های بود باش اوقات ملاقات را ارائه میکنند . در اینجا مراقبت صحی از طریق مدل های اوقات ملاقات اجرا میگردد .

ورق معالجه و کارت صحی الکترونیکی

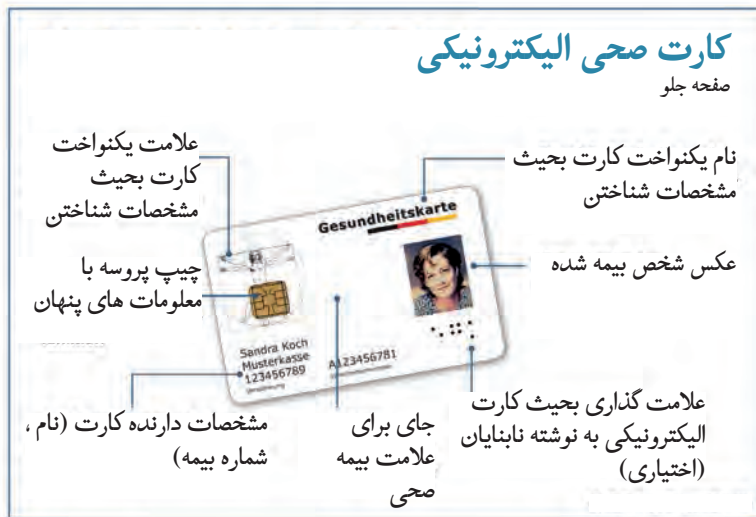
مربوط به ایالت به شما یا ورق معالجه و یا کارت صحی الکترونیکی داده میشود .

ورق معالجه قاعدهتاً برای یک مدت کوتاه میباشد . اینورق به شما از جانب مقامات دولتی داده میشود (بطور مثال دفتر سوسیال) اگر شما شدیداً مریض میباشید . این ورق معالجه باید به داکتر مرد و یا داکتر زن ارائه شود . اگر داکتر معالج به شما تجویز دارو و دوا میکند و یا شما را به شفاخانه میفرستد ، این تجویز باید قبلاً از جانب مقامات دولتی منظور شود .

در بعضی ایالتها به پناه جویان از جانب مقامات دولتی و یا بیمه صحی کارت صحی الکترونیکی داده میشود .

این کارت صحی الکترونیکی عوض ورق معالجه میباشد . به این وسیله شما میتوانید مستقیماً به داکتر خود بروید ، بدون اینکه قبلاً یک سند از مقامات دولتی

(بطور مثال دفتر سوسیال) بدست آورید . کارت الکترونیکی باید خوب نگاه داری شود .



ادرس مرجع دولتی که شما مربوط آن هستید

(Bitte Eintragung durch jeweilige Aufnahmeeinrichtung)

موسسات همکاری

در محل بود باش میتواند موسسات همکاری (صلیب سرخ المانی ، دیاکونی ، کاریتاس ، خدمات مالتیزر و غیره) وجود داشته باشد ، که خدمات صحتی را عرضه میکنند . شما لطفاً معلومات را حاصل کنید، که ایا در محل بود باش شما نیز کمک های صحتی ارائه میشوند و یا برای شما جستجو شده میتواند.

داکترها در معاینه های شخصی

تشخیص بیماری و تداوی آن قاعداً داکترها میکنند، که معاینه خانه های شخصی دارند و یا در معاینه های مشترک با همکاران دیگر کار میکنند. این داکترها را « داکترهای مستقر» میگویند. داکترهای مستقر برای دارو و دوا نسخه ها را نیز مینویسند و میتوانند مریضان را برای مهالجه بعدی به شفاخانه ها بفرستند.

داکتران مستقر حق الزحمته خود را مستقیماً از سوسال ویا بیمه صحي قانوني اخذ میکنند. بیماران میتوانند برای مهالجه خود حق الزمه داکتران را از جیب خود په پردازند

شما باید متوجه باشید، که شما این مصارف را میدهید. این پول به شما بعداً غرامت نمیشود.

مهم:

زیاد داکتران برای معاینه و مهالجه اوقات ملاقات را میدهند. شما لطفاً از داکتر خود وقت بگیریید، بهتر است از طریق تلفون. لطفاً این وقت را مراعات نمائید. بیماران که بدون گرفتن وقت قبلی به داکتر مراجعه میکنند، باید با انتظار طولانی حساب کنند.

داکتران زن و داکتران مرد باید سکوت داکتری خود را حفظ کنند. آنها اجازه ندارند، معلوماتهای که با آنها شریک میشوند، به دیگران برسانند. بعضی بیماری های ساری بطورمثال تبرکلوز باید به دفتر صحت عامه اطلاع داده شود. فقط به این ترتیب میتوان ار سرایت امراض ساری جلوگیری شود. این اطلاعات به پروسه پناهنده گی تاثیر ندارد.

مهم:

زیاد داکتران به لسان انگلیسی و یا یک لسان دیگر صحبت کرده میتوانند. لطفاً راجع به این موضوع معلومات را حاصل کنید. اگر شما خیلی کم به لسان المانی بلد باشید، توصیه میشود که هنگام ملاقات با داکتر یک شخص که به المانی بلد باشد و قابل اعتماد شما باشد، با خود ببرید.

شفاخانه

در شفاخانه شما وقت معالجه میشوید، که تداوی توسط داکتر مستقر کفایت نکند. اقامت در یک شفاخانه باید قبلاً منظور شود. به شفاخانه بدون اجازه قبلی فقط در اوقات عاجل مراجعه کنید.

اوقات عاجل

از نگاه طبی اوقات عاجل هستند:

- نفس تنگی شدید
- درد شدید در ناحیه سینه
- درد شدید شکم
- سر چرخشی شدید
- تصادم و مجروح شدن
- مشکلات در دوره حاملگی
- اختلال شدید روانی
- خطر شدید انتحار
- حالت اضطراری مواد مخدر
- شوک حساسیت و آلرژی
- حالت بیهوشی و حالت کوما

در این حالات عاجل شما میتوانید از خدمات نجات، از یک مرجع عاجل، از یک داکتر زن و یا از یک داکتر کمک بخواهید.

در اینجا شما در حالات عاجل کمک یافته می‌توانید:

اشخاص مسئول برای وقت عاجل طبي در محل بود باش شما

(Bitte Eintragung durch jeweilige Aufnahmeeinrichtung)

دواخانه

در المان دادن دواهای زیاد به بیماران فقط در دواخانه مجاز است . از کارکنان دواخانه به شما دواهای معین (دواى که با نسخه داده میشود) به شما وقت داده میشود ، که نسخه داکتر داشته باشید . دواى که ازاد خریداری شده میتواند و در وقت خرید شما به نسخه ضرورت ندارید، نیز وجود دارد. قیمت این قسم دارا از جانب مقامات دولتي به شما غرامت نمیشود .

کارکنان دواخانه در مورد استعمال دوا به شما هدایت میدهند .

در هر وقت روز و هر وقت شب یک دواخانه در نزدیکی شما نوکری دارد و باز است.

نسخه میواند به این قسم باشد .

Krankenkasse bzw. Kostenträger

6 7 8 9

Name, Vorname des Versicherten

geb. am

Kostenträgerkennung Versicherten-Nr. Status

Betriebsstätten-Nr. Arzt-Nr. Datum

Rp. (Bitte Leeräume durchstreichen)

Vertragsarztstempel

Nr.	Datum	Unterschrift des Empfängers
1		
2		
3		

Empfangsbestätigung für Hilfsmittel

Vermerke der Krankenkasse

Bei Arbeitsunfall auszufüllen

Umfalltag Unfallbeil

Dr. med. Alexander Medicus
Arzt für Allgemeinmedizin
Tel. (02234) 70 11-0 · Fax (02234) 70 11470
Dieselstr. 2
50859 Köln (Lövenich)
Sprechstunden: Mo.-Fr. 9-11 u. 16-17 Uhr
außer Mittwochnachmittag und Samstag

Rp. den

Arzneimittelpreisverordnung (Notdienst) abgeholt; so hat der Patient eine entsprechenden Vermerk (proctu) anbringt.

Dr. med. Alexander Medicus
Arzt für Allgemeinmedizin
Tel. (02234) 70 11-0 · Fax (02234) 70 11470
Dieselstr. 2
50859 Köln (Lövenich)
Sprechstunden: Mo.-Fr. 9-11 u. 16-17 Uhr
außer Mittwochnachmittag und Samstag

Rp. den

Deutscher Ärzteverlag ©

معاینات اولیه

مهم:

توسط معاینات اولیه باید بیماریهای ساری شناخته شده تداوی شوند. فقط به این ترتیب میتوان از سرایت بیماری ساری جلوگیری شود.

بعد از آمدن به محل بود باش شما از جانب یک داکتر زن و یا داکتر مرد از خاطر بیماری ساری معاینه میشوند. این اقدام قانوناً اجباری است. از این خاطر شما مجبور هستید در آن حصه بگیریید. امکان موجود است که شما قبل از این معاینات یک فورمه را خانه پُری کنید (فورمه سابقه بیماری). داکتر مرد و یا داکتر زن از شما سوالات راجع به مرض ساری میکند و شما را راجع به سرایت بیماری معاینه میکند.

نتیجه معاینات اولیه بالای موضوع پناهنده گی هیچ تاثیر ندارد.

برای اینکه از نبودن تبرکلوز شش اطمینانی شود، باید عکس اکسریز شش گرفته شود. در مورد اطفال زیر سن ۱۵ سالگی و خانمهای حامله این معاینات به نوع دیگر صورت میگیرد (بطور مثال معاینه خون). لطفاً به داکتر زن و یا داکتر مرد راجع به حامله گی ممکنه اطلاع دهید.

در بعضی ایالت ها معاینات صحی اضافی نیز صورت میگیرد. گرفتن خون برای این منظور است، که از نبودن امراض ساری اطمینانی شود. توسط گرفتن نمونه مواد غایبه باید میکروبهای که مرض اسهال را بوجود میآورد و یا داشتن کرم شکم شناخته شود.

لطفاً همه معاینات را استناد کنید. اگر به شما ورق استناد نداده شده باشد، شما میتوانیید، نتیجه معاینات خود را در فورمه ضمیمه شده (صفحه 18) مستند سازیید.

واکسن

واکسن انسانها را بوجه تاثیرناک از امراض که توسط میکروب بوجود میآید، نجات میدیهد . هر قدر که انسانهای زیادی در مقابل امراض ساری واکسن شده باشند ، این میکروبها نمیتوانند، در بین نفوس سرایت کنند .

امکان دارد که شما یک سند واکسن را داشته باشید ، که در آن درج شده باشد ، شما تا بهال کدام واکسن گرفته باشید . اگر شما هنوز یک سند واکسن را ندارید، به شما بعد از واکسن شدن از جانب داکتر مر دیا داکتر زن یک کتابچه واکسن داده میشود .

مهم:

مهم : لطفاً خود شما و اطفال تان را واکسن کنید . توسط واکسن شما خود و خانواده خود را و انسانهای دیگر در چهار اطراف شما از امراض ساری نجات میدیهد . شما به این ترتیب از سرایت امراض مثل سرخک ، پولیو ، سرفه سیاه و گریپ جلو گیری میکنید . هنگام هر ملاقات با دوکتور اسناد واکسن را با خود بیاورید . اگر شما سند واکسن را ندارید ، لطفاً از سند عوضی در ضمیمه ۲ (صفحه 19) استفاده کنید .

در المان توصیه های وجود دارد، که میگویند ، چه وقت کدام واکسن گرفته شود . یگان واکسن ها باید در چندین مرحله داده شود ، تا به تاثیر اصلی حفاظت برسد . از این لحاظ شاید لازم شود که شما چندین بار به واکسن بروید . معلومات کافی راجع به این موضوع میتوانید از پرسونل طبی در محل بود وباش خود حاصل نمایید .

حامله گی

خانمهای حامله از نگاه صحتی مراقبت میشوند . جریان دوره حامله گی و انکشاف طفل نظارت میشود . به این نظارت مربوط اند (بطور مثال معاینات خون ، معاینات ادرار و زونو گرافی) آماده گی به تولد طفل ، ولادت و سر پرستی بعدی . اگر شما حامله هستید ، به شما از جانب داکتر قرار دادی پاس مادر داده میشود . در پاس مادر اوقات معاینات جدا گانه درج میشوند . ولادتها توسط قابله ها ، اشخاص کومکی ولادت ، داکتر زنانه و یا داکتر مردانه صورت میگيرد . همچنان قبل از ولادت و بعد از ولادت قابله ها و اشخاص کومکی ولادت اشخاص مهم مراجعه هستند .

اطفال و جوانان الی سن 18 سالگی

قاعدتاً به والدین بعد از تولد طفلش یک کتابچه داده میشود که در آن تشریح شده ، کدام معاینه به کدام وقت ضروري است .

مهم:

این کتابچه را خوب نگاهداری کنید و به هر معاینه صحتی طفل شما که نزد داکتر میروید ، با خود داشته باشید .

برای اطفال الی سن شش سالگی چندین معاینات در نظر گرفته شده اند . معاینه اول بلا فاصله بعد از تولد اجرا میگردد . سوخت و ساز بدن ، اعضای حس (بطور مثال دیدن و شنیدن) ، تنفس ، هاضمه و عضلات طفل معاینه میشوند ، به انکشاف و طرز رفتار طفل توجه میشود .

برای کودکان از سن 12 الی 14 سالگی معاینات دیگر توصیه میشوند . توسط این معاینات مشکلات ممکنه جسمی و انکشاف روانی این نو جوان کشف میشوند . داکتران قد ،وزن و فشار خون را معاینه میکنند .

این معاینات مهم اند و به انکشاف سالم طفل شما مساعدت میکند . لهذا اوقات معاینات را مراعات کنید .

معالجه دندان

فقط درد دندان و بیماری شدید دهن تداوی میشوند

2. رهنمایی مفید برای حفاظت از بیماری و عفونت

آب و مواد غذایی در المان از جانب دولت کنترل میشود . آب نل یک جنسیت خوب دارد و بلا تشویش قابل نوشیدن است .

در محل های بود و باش و مسکن ها زیادتراوقات انسانهای خیلی زیاد در یک جای خیلی تنگ و خورد باهم زنده گی میکنند . مفید خواهد بود اگر آب فقط از بوتل خود بنوشید . از این لحاظ مهم است ، بوتل خود را نشلنی کنید .

امراض میتواند در محل های بود و باش و مسکن ها خیلی زود سرایت کنند . اگر شما به نظافت و بهداشت توجه کنید ، میتوانید به مراتب خود و دیگران را از سرایت حفظ کنید . از این لحاظ ما اقدامات ذیل را توصیه میکنیم :

به دقت و طور مداوم شستن دستها

شستن دستها بطور مداوم یک اقدام مهم جلوگیری از سرایت امراض است .

من چه وقت دستهای خود را بشویم ؟



© Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

- بالخصوص باید شما دستهای خود را بشوید:
- بالخصوص باید شما دستهای خود را بشوید:
 - بعد از هر بار کثیف شدن
 - قبل از آماده ساختن غذا
 - قبل از صرف غذا
 - قبل از کشیدن سگرت و نوشیدن
 - بعد از هر رفع حاجت ، تشناب رفتن
 - بعد از لمس و نوازش حیوانات
 - بعد از سرفه و عطسه در دستها
 - بعد از پاک کردن بینی خود
 - بعد از تماس با زباله

من باید هنگام دست شستن به چه چیز توجه کنم :

دستها زیر آب جاری تر کنید!



دستها با صابون کف آلود کنید
(صابون مایع بهتر است ، برای اینکه
صابون جامد اکثراً به میکروبها آلوده است)



مابین انگشتان و نوک های انگشتان را نیز
20 الی 30 ثانیه با صابون بطور مالش کف
آلود کنید .



صابون را بصورت کافی زیر آب جاری آب
کشی کرده بشوئید .



دستها را به دقت توسط یک دستپاک
نظیف و یا دستمال یکبار مصرف خشک
کنید .



سرفه کردن و عطسه کردن

در داخل دسپاسرفه و یا عطسه نه کنید ، بلکه در زانو دست و یا دستمال کاغذی به کنید. از دیگران فاصله بگیرید.



برای پاک کردن بینی از دستمال کاغذی استفاده کنید ، اما از آن یکبار کار بگیرید.



دستمال های جیبی هر جای نگذارید و یا به زمین نه اندازید. در جیب پتلون ، جیب جاکت و یا جیب دامن نگذارید. جمع آوری نه کنید.



دستمال های کاغذی مربوط به زباله است ، باید در سطل زباله انداخته شود.



هنگام ریزش بینی دست هارا چندین بار بشوئید .



به علامات اولیه توجه کنید

اگر شما به سر ما خوردگی و یا مکروب معده دچار هستید، خطر این موجود است که به دیگران سرایت کند. برای حفاظت خود و حفاظت دیگران نزدیک شما به علامت اولیه این بیماری توجه کنید. علامت خاص برای گریپ تب شدید ناگهانی، احساس بیماری سنگین، سرفه، و درد عضلات میباشد. دل بدی ناگهانی، استفراغ و اسهال میتواند علامت مکررب معده و روده باشد.

مهم:

این علامات را جدي بگیرید و به پرسونل طبي محل بود باش خود مراجعه کنید.

ضمیمه 2: فورمه عوضی برای استناد واکسین ها

Anhang 2: Ersatzformular zur Dokumentation von Impfungen

Nachname: نام پدیی، تکلمی
 Vorname: نام اصلی
 Geschlecht: جنسیت
 Geboren am: متولد شد
 Herkunftsland: کشور
 Unterbringungseinrichtung: محل بود باشی

Folgende Impfungen wurden durchgeführt: : واکسینهای ذیل اجرا شده اند :

Datum تاریخ	Handelsname und Chargennummer des Impfstoffs (Aufkleber) نام تجاری و شماره تولید مواد واکسین (لیبل)	Totimpfungen وزوزگی واکسین							Lebendimpfungen زندی واکسینه				Unterschrift und Stempel der Ärztin/ des Arztes امضا و مهر داکتر زن / داکتر مرد	
		Tetanus تیشانوس	Diphtherie دیفتری	Pertussis سیا سره	Polio پولیو	Hib هیب	Hepatitis B هپیتایت ب	Influenza انفلوینزا	Masern سرخکان	Mumps اوربون	Röteln سرخچه	Varizellen آبله دانه		

Weitere Impfungen: واکسینهای دیگر :

Datum تاریخ	Impfung gegen واکسین در مقابل	Handelsname und Chargennummer نام تجاری و شماره تولید	Unterschrift und Stempel der Ärztin/ des Arztes امضا و مهر داکتر زن / داکتر مرد

Nächster Impftermin (Datum/Impfungen):
 وقت واکسین در آینده (تاریخ / واکسین) :





این نشریه چایی در چوکات خدمات عامه وزارت صحیه فدرالی بطور مجانی نشر میشود . اجازه نیست که این نشریه از طرف یک حزب ، تبلیغ کننده انتخابات و یا همکاران انتخابات بمنظور تبلیغات انتخابات استفاده شود . این برای انتخابات اروپایی ، انتخابات پارلمانی ، انتخابات ایالتی و انتخابات منطقوی نیز صدق میکند . بالخصوص تقسیمات آن در برنامه های انتخاباتی ، محل های اطلاعاتی احزاب ، گذاشتن ، چاپ کردن و یا چسپاندن در مواد تبلیغاتی احزاب سوه استفاده است . همچنان دادن آن به شخص سوم بمنظور تبلیغات انتخاباتی ممنوع است . بدون در نظر داشت اینکه که چه وقت ، از کدام طریق و به کدام اندازه این نشریه به تسلیم کننده رسیده است . همچنان اجازه نیست که بدون قید و وقت در انتخابات نزدیک به شکل از آن استفاده شود ، که به نام یک حزب حکومت فدرالی یا به نفع یک گروپ سیاسی فهمیده شده بتواند .

Diese Druckschrift wird im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit des Bundesministeriums für Gesundheit kostenlos herausgegeben. Sie darf weder von Parteien noch von Wahlwerbern oder Wahlhelfern während des Wahlkampfes zum Zwecke der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Europa-, Bundestags-, Landtags- und Kommunalwahlen. Missbräuchlich ist besonders die Verteilung auf Wahlveranstaltungen, an Informationsständen der Parteien sowie das Einlegen, Aufdrucken oder Aufkleben parteipolitischer Informationen oder Werbemittel. Untersagt ist gleichfalls die Weitergabe an Dritte zum Zwecke der Wahlwerbung. Unabhängig davon, wann, auf welchem Weg und in welcher Anzahl diese Schrift dem Empfänger zugegangen ist, darf sie auch ohne zeitlichen Bezug zu einer bevorstehenden Wahl nicht in einer Weise verwendet werden, die als Parteinahme der Bundesregierung zugunsten einzelner politischer Gruppen verstanden werden könnte.