



دليل الصحة للمهاجرين

Arabisch – Deutsch

عربي - ألماني

Gesundheitswegweiser für geflüchtete Menschen

دليل الصحة للمهاجرين

Sie sind erst kürzlich in Deutschland angekommen und leben jetzt in Münster. Das Gesundheitsamt möchte Ihnen nachfolgend wichtige Hinweise und Tipps für einen gesunden Start in einem neuen Land geben. Diese Broschüre gibt es in den Sprachen Deutsch, Arabisch, Englisch, Französisch, Kurdisch, Persisch (Farsi), Russisch und Türkisch.

Ein barrierefreies PDF können Sie unter folgendem Link downloaden:
<https://www.stadt-muenster.de/gesundheit/wegweiser.html>

لقد وصلت مؤخرًا إلى ألمانيا وتعيش الآن في مونستر. تود وزارة الصحة أن تقدم لك معلومات ونصائح مهمة لبدائية صحية في بلد جديد. هذا الكتيب متوفر باللغات الألمانية والعربية والإنجليزية والفرنسية والكردية والفارسية والروسية والتركية.

يمكنك تنزيل ملف PDF يمكن الوصول إليه من الرابط التالي:

<https://www.stadt-muenster.de/gesundheit/wegweiser.html>



IHRE ANSPRECHPARTNERIN/
الموظف المسؤول:

Brigitte Kempe
Stühmerweg 8, 48147 Münster

Telefon:
02 51/492-53 06

E-Mail:
kempeb@stadt-muenster.de

Über Hinweise zu notwendigen Änderungen oder Ergänzungen dieses Infoblattes freuen wir uns.

نرحب بكل اقتراح يتضمن تعديلات أو تطويرات لهذا المنشور.

INHALT

1. قواعد AHA (الابتعاد – النظافة – القناع) لاحتواء وباء كورونا _____ 4
2. زيارة الطبيب (= الدكتور) _____ 6
3. Nach dem Arztbesuch
3. بعد زيارة الطبيب _____ 10
4. Krankenhausbehandlung
4. العلاج في المستشفى _____ 14
5. Hilfe im Notfall
5. مساعدة في حالات الطوارئ _____ 16
6. Psychische Gesundheit
6. الصحة النفسية _____ 18
7. Rund um die Geburt
7. كل شيء عن الولادة _____ 22
8. Gesund aufwachsen
8. النشأة الصحية _____ 28
9. Weitere Informationen bei gesundheitlichen Problemen
9. معلومات إضافية في حالة وجود مشاكل صحية _____ 30
10. Dolmetschen/Übersetzen
10. الترجمة الفورية / الترجمة _____ 36

1. AHA-Regeln zur Eindämmung النظافة – القناع) لاحتواء وباء كورونا

1. قواعد AHA (الابتعاد –

AHA+L+A
Abstand + Hygiene
+ Alltagsmaske + Lüften
+ Corona-Warn-App
nutzen

أترك مسافة:

تأكد من وجود مسافة لا تقل عن 1.5 متر من الأشخاص الآخرين.

مراقبة قواعد النظافة:

- «العطس أو السعال في ثنية ذراعك أو في منديل - ثم تخلص من المنديل في سلة المهملات.
- «تجنب لمس فمك أو عينيك أو أنفك بيديك.
- «اغسل يديك بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل
- «اغسل يديك بانتظام في الحياة اليومية ، خاصة * عند العودة إلى المنزل * بعد نفث أنفك أو العطس أو السعال * قبل تحضير الطعام * قبل الأكل - بعد استخدام المراض * قبل وبعد الاتصال بالآخرين ، خاصة إذا كانوا مرضى * قبل لبس قناع الفم والأنف وبعد إزالته.

أقنعة كل يوم:

- ارتدِ غطاء للفم والأنف لحماية الآخرين:
- «في المكان الذي يفرض فيه ذلك
- «بشكل عام، إذا ظهرت عليك أعراض المرض واضطرت إلى مغادرة المنزل ،
- «إذا تعذر الحفاظ على الحد الأدنى للمسافة وهو 1.5 متر.

ABSTAND HALTEN:

Achten Sie auf einen Mindestabstand von 1,5 Metern zu anderen Personen.

HYGIENEREGELN BEACHTEN:

- » Niesen oder husten Sie in die Armbeuge oder in ein Taschentuch – und entsorgen Sie das Taschentuch anschließend in einem Mülleimer.
- » Vermeiden Sie es, mit den Händen Mund, Augen oder Nase zu berühren.
- » Waschen Sie sich mindestens 20 Sekunden Ihre Hände mit Wasser und Seife.
- » Waschen Sie im Alltag regelmäßig Ihre Hände, insbesondere
 - wenn Sie nach Hause kommen
 - nach dem Naseputzen, Niesen oder Husten
 - vor der Zubereitung von Speisen
 - vor dem Essen - nach dem Toilettengang
 - vor und nach dem Kontakt mit anderen Menschen, vor allem, wenn diese erkrankt sind
 - vor dem Anlegen und nach dem Ablegen der Mund-Nasen-Bedeckung.

ALLTAGSMASKEN:

Tragen Sie eine Mund-Nasen-Bedeckung, um andere zu schützen:

- » dort, wo es vorgeschrieben ist,
- » generell, wenn Sie Krankheitszeichen haben und das Haus verlassen müssen,
- » wenn der Mindestabstand von 1,5 Metern nicht eingehalten werden kann.



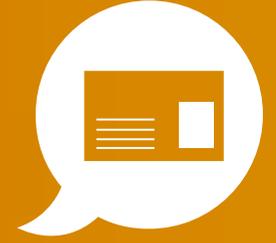
تابع المعلومات الموجودة في اللوائح اليومية باستمرار:
[www.infektionsschutz.de/coronavirus/
alltag-in-zeiten-von-corona/alltagsmaske-tragen.html](http://www.infektionsschutz.de/coronavirus/alltag-in-zeiten-von-corona/alltagsmaske-tragen.html)



Блеiben Sie informiert über die aktuellen Bestimmungen:
[www.infektionsschutz.de/coronavirus/
alltag-in-zeiten-von-corona/alltagsmaske-tragen.html](http://www.infektionsschutz.de/coronavirus/alltag-in-zeiten-von-corona/alltagsmaske-tragen.html)

2. Besuch beim Arzt (= Doktor)

2. زيارة الطبيب (= الدكتور)



إذا شعرت بالمرض وترغب في رؤية طبيب، فيمكنك الذهاب إلى عيادة عامة أو عيادة عامة للطب الباطني (تسمى أيضاً عيادة طبيب أسرة). ليس من المعتاد في ألمانيا الذهاب إلى المستشفى خارج حالة الطوارئ. أنت حر في اختيار عيادة طبيبك. يرجى تقديم بطاقةك الصحية الإلكترونية في العيادة.

إذا كان هناك حاجة طبية، فسيتم إحالتك إلى طبيب أخصائي.

باستثناء حالات الطوارئ الحادة، فأنت بحاجة إلى:

«البطاقة الصحية الإلكترونية من شركة التأمين الصحي الخاصة بك أو إحضار ما يثبت تغطية التأمين الصحي الخاص بك من بلدك الأصلي (الاتحاد الأوروبي).»
«مترجم شفوي / مترجم إذا كنت لا تتحدث الألمانية بما يكفي.»

البطاقة الصحية

يحصل جميع اللاجئين الذين يحق لهم بموجب قانون مزايا طالبي اللجوء على البطاقة الصحية الإلكترونية من (Techniker Krankenkasse) TK ، وهي صالحة لمدة الـ 18 شهراً الأولى من إقامتهم في ألمانيا.

بعد 18 شهراً في ألمانيا ، يمكن للاجئين اختيار "التأمين الصحي القانوني". ستحصل بعد ذلك على بطاقة صحية / بطاقة تأمين جديدة من شركة التأمين الصحي هذه. هي سارية فقط للشخص الذي صدرت باسمه. إذا قدمت البطاقة الصحية في عيادة الطبيب، فسيقوم الطبيب بتسوية تكاليف العلاج مباشرة مع شركة التأمين الصحي. يقوم مكتب الرعاية الاجتماعية بتعويض شركة التأمين الصحي عن التكاليف المتكبدة ويكون هو في نهاية المطاف الذي يتحمل التكاليف.

Wenn Sie sich krank fühlen und zum Doktor wollen, können Sie zu einer Praxis für Allgemeinmedizin oder Allgemeine Innere Medizin gehen (auch Hausarztpraxis genannt). In Deutschland ist es nicht üblich, außerhalb eines Notfalls in ein Krankenhaus zu gehen. Sie können Ihre Arztpraxis frei wählen. Legen Sie bitte in der Praxis Ihre elektronische Gesundheitskarte vor. Wenn es medizinisch notwendig ist, werden Sie zu einem Spezialisten (= Facharzt/ Fachärztin) weitergeschickt („überwiesen“).

Sie benötigen außer in akuten Notfällen:

- » die elektronische Gesundheitskarte von Ihrer Krankenkasse oder Sie bringen einen Nachweis über Ihren Krankenversicherungsschutz aus Ihrem Herkunftsland (EU) mit.
- » einen Dolmetscher/Übersetzer, wenn Sie noch nicht genug Deutsch sprechen.

DIE GESUNDHEITSKARTE

Alle nach dem Asylbewerberleistungsgesetz berechtigten Flüchtlinge erhalten die elektronische Gesundheitskarte der Techniker Krankenkasse (TK), die für die ersten 18 Monate des Aufenthaltes in Deutschland gültig ist.

Nach 18 Monaten Aufenthalt im Bundesgebiet können Flüchtlinge eine „gesetzliche Krankenversicherung“ wählen. Von dieser Krankenkasse erhalten sie dann eine neue Gesundheitskarte/Versichertenkarte. Diese gilt nur für die Person, für die sie ausgestellt ist. Wenn Sie die Gesundheitskarte in der Arztpraxis vorlegen, rechnet der Arzt die Behandlung direkt mit der Krankenkasse ab. Das Sozialamt erstattet der Krankenkasse die entstehenden Kosten und bleibt damit letztlich der Kostenträger.

موعد الزيارة للطبيب

لدى عيادة الطبيب ساعات عمل ثابتة يكون خلالها مفتوحًا للمرضى. من الأفضل تحديد موعد لزيارة الطبيب حتى لا تضطر إلى الانتظار طويلاً. قم بالغاء الموعد في الوقت المناسب إذا كنت لا تزال غير قادر على الذهاب إلى الطبيب!

ملاحظة: يتم سداد تكاليف السفر بالتاكسي فقط إذا وصفها الطبيب.

في عيادة الطبيب

لكي يتمكن الطبيب من التعامل معك بشكل جيد، فإنه يحتاج إلى معلومات
«حول الأمراض السابقة»
«حول الأدوية الخاصة بك»
«حول الشكاوي الحالية».

بالإضافة إلى البطاقة الصحية، يرجى إحضار المستندات معك في كل زيارة للطبيب التي تقدم معلومات عن صحتك (مثل بطاقة التطعيم، ورقة التوثيق "مقابلة أولية لتسجيل الوضع الصحي" مع الأخصائي الاجتماعي من سكن اللاجئين، إذا كانت التقارير الطبية هذه متوفرة).

إذا كنت لا تتحدث الألمانية جيداً بنفسك، اصطحب معك شخصاً يمكنه الترجمة، على سبيل المثال رفيق السكن أو أحد أفراد الأسرة أو صديق. لا يمكن تغطية تكاليف الترجمة الفورية إلا في حالات استثنائية بموافقة مسبقة من مكتب الرعاية الاجتماعية.

حتى تتحسن حالتك مرة أخرى، يرجى الالتزام بمواعيد الفحص التي يقدمها لك الطبيب.

DER TERMIN FÜR DEN BESUCH BEIM DOKTOR

Eine Arztpraxis hat feste Sprechzeiten, zu denen sie für Patientinnen und Patienten geöffnet ist. Vereinbaren Sie am besten einen Termin für Ihren Besuch beim Arzt oder bei der Ärztin, damit Sie nicht lange warten müssen. Sagen Sie den Termin rechtzeitig ab, wenn Sie doch nicht zum Doktor gehen können!

Hinweis: Kosten für eine Taxifahrt werden nur erstattet, wenn der Arzt/die Ärztin sie verordnet hat.

IN DER ARZTPRAXIS

Damit die Ärztin oder der Arzt Sie gut behandeln kann, braucht sie oder er Informationen

- » über frühere Krankheiten
- » über Ihre Medikation
- » über aktuelle Beschwerden.

Bitte bringen Sie zu jedem Arztbesuch neben der Gesundheitskarte die Dokumente mit, die Auskunft über Ihre Gesundheit geben (z.B. Impfausweis, Dokumentationsbogen „Erstgespräch zur Erfassung der gesundheitlichen Situation“ mit der Sozialarbeiterin oder dem Sozialarbeiter aus der Flüchtlingsunterkunft, soweit vorhanden medizinische Berichte).

Wenn Sie selbst nicht so gut Deutsch sprechen, nehmen Sie jemanden mit, der oder die Dolmetschen kann, zum Beispiel eine Mitbewohnerin oder einen Mitbewohner, ein Familienmitglied oder einen Freund oder eine Freundin. Nur in Ausnahmefällen können Dolmetscherkosten mit vorheriger Zustimmung vom Sozialamt übernommen werden.

Damit Sie wirklich wieder gesund werden, nutzen Sie bitte die Kontrolltermine, die Ihnen der Arzt oder die Ärztin anbietet.

Hinweis: Damit Sie alle wichtigen Dokumente stets bei sich haben, könnten Sie sie sicherheitshalber zusätzlich mit Ihrem Smartphone fotografieren!

3. Nach dem Arztbesuch

3. بعد زيارة الطبيب



قد تحصل من الطبيب على:
«وصفة طبية تتضمن أدوية أو مواد للمعالجة
«تحويلة إلى المستشفى»

الوصفة

إذا كنت بحاجة إلى دواء، فسيعطيك طبيبك وصفة وردية تتضمن الأسماء التجارية للأدوية. يمكنك استخدام هذه الوصفة لجمع الأدوية من الصيدلية. في أول 18 شهرًا من إقامتك، لا توجد عادةً مدفوعات إضافية، وبعد ذلك يتعين عليك عمومًا دفع من 5 إلى 10 يورو بنفسك. ولكن هناك أيضًا إعفاءات من الدفع المشترك (على سبيل المثال للأطفال وطالبي اللجوء). في هذا الصدد، تقدم الوصفة إلى شركة التأمين الصحي، وإذا لزم الأمر، تصدر "بطاقة إعفاء". أظهر هذا البطاقة في مكتب الطبيب أو الصيدلية.

فقط بعض الصيدليات تفتح في المساء والليل وفي عطلات نهاية الأسبوع (خدمة طوارئ الصيدلية).

Vielleicht bekommen Sie vom Arzt/von der Ärztin
» ein Rezept für Medikamente oder für Heil- und Hilfsmittel
» eine Einweisung ins Krankenhaus

DAS REZEPT

Wenn Sie Medikamente brauchen, bekommen Sie vom Arzt ein rosafarbenes Rezept, auf dem die Handelsnamen der Medikamente aufgeführt sind. Mit diesem Rezept können Sie die Medikamente in einer Apotheke abholen. In den ersten 18 Monaten des Aufenthaltes fallen in der Regel keine Zuzahlungen an, danach müssen Sie im Allgemeinen 5 bis 10 € selber dazu zahlen. Es gibt aber auch Befreiungen von der Zuzahlung (zum Beispiel für Kinder und Asylbewerber/-innen). Hierzu berät Sie die Krankenkasse und stellt ggf. einen „Befreiungsausweis“ aus. Legen Sie diesen Ausweis in der Arztpraxis bzw. in der Apotheke vor.

Am Abend, in der Nacht und am Wochenende haben nur bestimmte Apotheken geöffnet (Apotheken-Notdienst).



www.akwl.de/notdienstkalender.php



www.akwl.de/notdienstkalender.php

هناك أيضًا وصفات للمعالجة والأجهزة المساعدة للمعالجة. العلاجات هي على سبيل المثال المعالج النفسية و معالجة النطق وأشياء مساعدة مثل النظارات وأجهزة تساعد على المشي. هنا نلفت النظر بأنه قد يكون من الواجب عليك أن تدفع جزء من الثمن. الأسئلة التي تتعلق بالإعفاء من الدفع يمكنك توجيهها إلى شركة تأمينك.

ملاحظة:

الوصفة الطبية صالحة فقط للمريض الذي أصدرها الطبيب له.

«تناول الدواء بالمدة وبالجرعة التي وصفها الطبيب. حتى لو شعرت بالتحسن مرة أخرى لأنه من الممكن أن يتفاقم المرض مرة أخرى.

«الأدوية للبالغين غير صالحة للأطفال.

«احفظ الدواء بعيدًا عن متناول الأطفال.

Es gibt auch Rezepte für Heil- und Hilfsmittel. Heilmittel sind z. B. Physiotherapie und Logopädie und Hilfsmittel sind z. B. Brillen und Gehhilfen. Auch hier müssen Sie eventuell etwas zuzahlen. Fragen zur möglichen Befreiung von Zuzahlungen klären Sie bitte mit Ihrer Krankenkasse.

Hinweis:

Das Rezept gilt nur für den Patienten oder die Patientin, für den/die es die Ärztin oder der Arzt ausgestellt hat.

- » Nehmen Sie das Medikament so lange und in der Dosierung wie die Ärztin/der Arzt es verschrieben hat. Auch wenn Sie sich schon wieder besser fühlen, kann die Krankheit sonst noch einmal schlimmer werden.
- » Medikamente für Erwachsene sind nicht für Kinder geeignet.
- » Bewahren Sie Medikamente so auf, dass Kinder sie nicht erreichen können.



4. Krankenhausbehandlung

4. العلاج في المستشفى



إذا كان طبيبك يعتقد أن العلاج في المستشفى ضروري، فسوف يمنحك "تحويل للدخول إلى المستشفى". يتم دفع تكاليف علاجات المستشفى اللازمة طبيًا من قبل شركة التأمين الصحي الخاصة بك.

إذا احتجت فجأة إلى علاج في المستشفى، على سبيل المثال إذا كنت على وشك الولادة، يمكنك الذهاب مباشرة إلى المستشفى.

Wenn Ihr Arzt oder Ihre Ärztin eine Krankenhausbehandlung für erforderlich hält, werden Sie von ihm oder ihr eine „Krankenseinweisung“ bekommen. Medizinisch notwendige Krankenhausbehandlungen werden von Ihrer Krankenkasse bezahlt. Bei einer plötzlich erforderlichen Krankenhausbehandlung, z. B. bei einer beginnenden Geburt, können Sie direkt ins Krankenhaus gehen.



5. Hilfe im Notfall



5. مساعدة في حالات الطوارئ

خدمات الطوارئ

تُغلق مكاتب الأطباء في المساء والليل وعطلات نهاية الأسبوع.

إذا مرضت في هذه المرحلة (مرضاً لا يشكل تهديداً على حياتك) ولا يمكنك الانتظار حتى إعادة فتح العيادات، فاتصل بخدمة الطوارئ الطبية على

الهاتف: 116117

سيتم إخبارك هنا بالأطباء الموجودين في مهمة الطوارئ. إذا كانت معرفتك باللغة الألمانية غير كافية لإجراء مكالمات هاتفية، فاطلب المساعدة من شخص ما.

خدمات الطوارئ

في الحوادث الخطيرة وحالات الطوارئ التي تهدد الحياة، مثل على سبيل المثال، إذا أصبت بنوبة قلبية أو سكتة دماغية، فيمكنك الاتصال بخدمات الطوارئ:

الهاتف 112

أو اذهب مباشرة إلى المستشفى. يمكن أن تكون خدمة الإسعاف عندك في غضون وقت قصير جداً.

خدمة طوارئ الأزمات

عندما يتعلق الأمر بحالات الطوارئ النفسية في عطلة نهاية الأسبوع، فهناك خدمة طوارئ:

هاتف 0251/91555-0 من الجمعة 8 مساءً إلى الاثنين 8 صباحاً.

ÄRZTLICHER NOTDIENST

Am Abend, in der Nacht und am Wochenende sind Arztpraxen geschlossen. Wenn Sie zu diesem Zeitpunkt krank werden (nicht lebensbedrohlich) und nicht warten können bis die Praxen wieder öffnen, telefonieren Sie mit dem ärztlichen Notdienst unter
Telefon: 116 117

Hier sagt man Ihnen, welche Ärztinnen und Ärzte Notdienst haben. Falls Ihre Deutschkenntnisse zum Telefonieren nicht ausreichen, bitten Sie jemanden um Hilfe.

RETTUNGSDIENST

Bei schweren Unfällen und lebensbedrohlichen Notfällen, wie z. B. Herzinfarkt oder Schlaganfall, können Sie den Rettungsdienst anrufen:
Telefon: 112

oder direkt zu einem Krankenhaus gehen. Der Rettungsdienst kann mit einem Krankenwagen innerhalb kürzester Zeit bei Ihnen sein.

KRISENNOTDIENST

Geht es um psychische Notfälle am Wochenende, gibt es den Krisennotdienst:
Telefon: 0251/915 55-0 von Freitag 20 Uhr bis Montag 8 Uhr.

6. Psychische Gesundheit

6. الصحة النفسية



ستعثر على نصيحة ومساعدة في المشكلات النفسية هنا:

خدمة الطب النفسي الاجتماعي وخدمة الطب النفسي للأطفال والشباب في مديرية الصحة
Stühmerweg 8,
48147 Münster
هاتف: 02 51/4 92-53 60 (للبالغين)
البريد الإلكتروني: sozialpsychiatrie@stadt-muenster.de
هاتف: 02 51/4 92-53 52 (للأطفال والشباب)
البريد الإلكتروني: sozialpsychiatrieKJ@stadt-muenster.de



www.stadt-muenster.de/gesundheits/psychische-gesundheit/sozialpsychiatrischer-dienst.html

ساعات الاستشارات الخاصة للأطفال اللاجئين وأسرتهم والأشخاص المسؤولين عنهم:

بالنسبة للكثير من الناس، فإن الهروب بعد خوض تجارب الحرب أو الإرهاب يعني أن عالمهم السابق وعالم أسرهم قد انهار. يحتاج العديد من الأطفال والشباب إلى دعم متخصص في معالجة مشاكلهم النفسية.

UKM Münster

Schmeddingstr. 50
48149 Münster

هاتف: 02 51 / 83-5 36 36

البريد الإلكتروني: kjp@ukmuenster.de



www.ukm.de/index.php?id=kjp_spezielsprechstunden

RAT UND HILFE BEI PSYCHISCHEN PROBLEMEN FINDEN SIE HIER:

Sozialpsychiatrischer Dienst und Kinder- und Jugendpsychiatrischer Dienst im Gesundheitsamt

Stühmerweg 8, 2. Etage, 48147 Münster

Telefon: 02 51/4 92-53 60 (für Erwachsene)

E-Mail: sozialpsychiatrie@stadt-muenster.de

Telefon: 02 51/4 92-53 52 (für Kinder und Jugendliche)

E-Mail: sozialpsychiatrieKJ@stadt-muenster.de



www.stadt-muenster.de/gesundheits/psychische-gesundheit/sozialpsychiatrischer-dienst.html

SPEZIALSPRECHSTUNDE FÜR FLÜCHTLINGSKINDER, IHRE FAMILIEN UND BEZUGSPERSONEN:

Flucht nach Erlebnissen wie Krieg oder Terror bedeutet für viele Menschen, dass ihre bisherige Welt und die ihrer Familie in die Brüche gegangen ist. Bei der seelischen Verarbeitung der Erlebnisse brauchen viele Kinder und Jugendliche professionelle Unterstützung.

UKM Münster

Schmeddingstr. 50, 48149 Münster

Telefon: 02 51/83-5 36 36

E-Mail: kjp@ukmuenster.de



www.ukm.de/index.php?id=kjp_spezielsprechstunden

Refugio Münster – Psychosoziale Flüchtlingshilfe

Hafenstr. 3 - 5

48153 Münster

هاتف: 02 51/1 44 86-31

البريد الالكتروني: info@refugio-muenster.de



استشارة هاتفية متعددة اللغات حول "الصحة النفسية في زمن كورونا"

www.refugio-muenster.de

للاستشارات الفردية في الحالات العاجلة للغاية، تتم تسوية الحلول الفردية، يرجى الاتصال بنا عبر الهاتف

Refugio Münster – Psychosoziale Flüchtlingshilfe

Hafenstr. 3 – 5

48153 Münster

Telefon: 02 51/1 44 86-31

E-Mail: info@refugio-muenster.de



Mehrsprachige Telefonsprechstunde zu

„Psychischer Gesundheit in Zeiten von Corona“

www.refugio-muenster.de

Für Einzelberatungen in sehr dringenden Fällen gelten individuelle Lösungen, bitte melden Sie sich telefonisch.



7. Rund um die Geburt

7. كل شيء عن الولادة



يمكن فحص الحوامل مجاناً من قبل طبيب نسائي أو قابلة. استفيدي من هذا الإجراء الوقائي في بداية الحمل. بعد الولادة، يمكنك الاستعانة بقابلة تساعدك أنت وطفلك، وإذا كنت تعاني من مشاكل صحية، فيمكنك الذهاب إلى طبيب الأطفال. إذا كنت تتلقى إعانات من مكتب الرعاية الاجتماعية أو مركز العمل، فيرجى إبلاغ مكتب الرعاية الاجتماعية أو مركز العمل بشأن الولادة في أقرب وقت ممكن، حتى تتم تغطية التكاليف لطفلك أيضاً.



www.hebammennetzwerk-muensterland.de/
Hebammensuche

يوجد على الموقع الإلكتروني الأطباء التابعين لجمعية التأمين الصحي القانوني إمكانية البحث عن عيادة طبيب مناسبة.



www.kvwl.de/earzt/

أفضل تغذية لطفلك هي حليب الأم. استمري في ذلك! إذا كنت تبحثين عن معلومات حول الرضاعة الطبيعية أو إذا كنت تعاني من مشاكل في الرضاعة الطبيعية، يمكنك العثور على عروض على الإنترنت، على سبيل المثال "توصيات الرضاعة للرضع" بلغات وصور مختلفة



[www.stillen-institut.com/de/](http://www.stillen-institut.com/de/elterninformationen-in-verschiedenen-sprachen.html)
[elterninformationen-in-verschiedenen-sprachen.html](http://www.stillen-institut.com/de/elterninformationen-in-verschiedenen-sprachen.html)

Schwangere können sich kostenlos bei einer Frauenärztin/einem Frauenarzt (= Gynäkologin/Gynäkologe) oder einer Hebamme untersuchen lassen. Nutzen Sie diese Vorsorgemöglichkeit auch schon am Anfang der Schwangerschaft. Nach der Geburt können Sie sich und Ihrem Baby von einer Hebamme helfen lassen und bei gesundheitlichen Problemen einen Kinderarzt oder eine Kinderärztin aufsuchen. Wenn Sie Leistungen vom Sozialamt oder Jobcenter beziehen, informieren Sie das Sozialamt bzw. Jobcenter bitte schnellstmöglich über die Geburt, damit auch für Ihr Kind die Kostenübernahme gesichert ist.



www.hebammennetzwerk-muensterland.de/
Hebammensuche



Auf der Internetseite der Kassenärztlichen Vereinigung gibt es die Möglichkeit, eine passende Arztpraxis zu suchen.

www.kvwl.de/earzt/

Die beste Ernährung für Ihr Baby ist die Muttermilch. Bleiben Sie dabei! Wenn Sie Informationen zum Stillen oder bei Stillproblemen suchen, finden Sie dazu Angebote im Internet, z. B. „Stillempfehlungen für die Säuglingszeit“ in verschiedenen Sprachen und Bildern



[www.stillen-institut.com/de/](http://www.stillen-institut.com/de/elterninformationen-in-verschiedenen-sprachen.html)
[elterninformationen-in-verschiedenen-sprachen.html](http://www.stillen-institut.com/de/elterninformationen-in-verschiedenen-sprachen.html)

مراكز استشارات الحمل

تقدم مراكز استشارات الحمل والنزاع في مدينة مونستر المشورة للنساء الحوامل والرجال والآباء والأزواج قبل وأثناء وبعد الحمل حتى سن 3 سنوات من عمر الطفل. الاستشارة مجانية ويمكن إجراؤها دون الكشف عن هويتك إذا كنت ترغب في ذلك. إذا لزم الأمر، يمكن الحصول على دعم من قبل مترجم.

يتم تسهيل الأمر عن طريق:

Haus der Familie Münster

Krummer Timpen 42, 48143 Münster.

Barbara Lipperheide

هاتف: 02 51/41866-34

البريد الإلكتروني: lipperheide@bistum-muenster.de

تشمل الخدمات التي تقدمها مراكز استشارات الحمل ما يلي:

«كل الأسئلة المتعلقة بالحمل والولادة والأبوة

«استشارة حول مشاكل الحمل

«التربية الجنسية ومنع الحمل وتنظيم الأسرة

«مساعدة المرأة الحامل على تنظيم الولادة بشكل يضمن سربيتها

«معلومات عن القضايا القانونية والاجتماعية

«التوسط للحصول على مساعدات مالية

مكتب رعاية الأطفال والشباب والأسر واستشارات الحمل (المشاكل) في مدينة مونستر

Hafenstr. 30

48153 Münster

هاتف: 02 51/492-56 81

البريد الإلكتروني: schwangerschaftsberatung@stadt-muenster.de



www.stadt-muenster.de/jugendamt/eltern-und-familien/schwangerschaftsberatung.html

SCHWANGERSCHAFTSBERATUNGSSTELLEN

Die Schwangerschafts- und Schwangerschaftskonfliktberatungsstellen in der Stadt Münster beraten Schwangere, Männer, Eltern und Paare vor, während und nach der Schwangerschaft bis zum 3. Lebensjahr des Kindes. Die Beratung ist kostenlos und kann auf Wunsch anonym erfolgen. Bei Bedarf können Sie sich von einer Sprach- und Kulturmittlerin dolmetschen und unterstützen lassen.

Die Vermittlung erfolgt über:

Haus der Familie Münster

Krummer Timpen 42, 48143 Münster

Barbara Lipperheide

Telefon: 02 51/41866-34

E-Mail: lipperheide@bistum-muenster.de

Das Angebot der Schwangerschaftsberatungsstellen

umfasst unter anderem:

- » alle Fragen rund um Schwangerschaft, Geburt und Elternschaft
- » Schwangerschaftskonfliktberatung
- » Sexualaufklärung, Verhütung und Familienplanung
- » Hilfen für Schwangere zur Regelung der vertraulichen Geburt
- » Informationen zu rechtlichen und sozialen Fragen
- » Vermittlung von finanziellen Hilfen

Amt für Kinder, Jugendliche und Familien Schwangerschafts(konflikt)beratungsstelle der Stadt Münster

Hafenstr. 30

48153 Münster

Telefon: 02 51/492-56 81

E-Mail: schwangerschaftsberatung@stadt-muenster.de



www.stadt-muenster.de/jugendamt/eltern-und-familien/schwangerschaftsberatung.html



مركز المشورة والتعليم دياكوني مونستر
Alter Steinweg 34, 48143 Münster
هاتف: 02 51/49 01 50

البريد الالكتروني: Beratungs-und-BildungsCentrum@diakonie-
muenster.de

[www.diakonie-muenster.de/web/beratungs-und-bildungscentrum/
main/themenfelder/schwangerschaft.html](http://www.diakonie-muenster.de/web/beratungs-und-bildungscentrum/main/themenfelder/schwangerschaft.html)



Donum vitae Münster e.V. (جمعية مسجلة)

Scharnhorststr. 66, 48151 Münster
هاتف: 02 51/1 44 88 18

البريد الالكتروني: beratung@donum-vitae-muenster.de

www.donum-vitae-muenster.de/home.html



مركز الرعاية برو-فاميلي في مونستر
الجمعية الألمانية للتخطيط العائلي والإرشاد الجنسي في نوردرين ويستفاليا
Ludgeriplatz 12, 48151 Münster
هاتف: 02 51/4 58 58
البريد الالكتروني: muenster@profamilia.de

[www.profamilia.de/bundeslaender/nordrhein-westfalen/
beratungsstelle-muenster/schwangerschaftsberatung.html](http://www.profamilia.de/bundeslaender/nordrhein-westfalen/beratungsstelle-muenster/schwangerschaftsberatung.html)



مكتب الخدمات الاجتماعية للنساء الكاثوليكيات (جمعية مسجلة)
Wolbecker Str. 16 a, 48155 Münster
هاتف: 02 51/1 33 22 30

www.skf-muenster.de/beratungsstelle/schwangerschaftsberatung/

توفر الوزارة الاتحادية للأسرة وكبار السن والمرأة والشباب معلومات على موقعها على الإنترنت
(معلومات بـ 14 لغة) وتساعد في الإجابة على الأسئلة وإزالة المخاوف:



www.schwanger-und-viele-fragen.de/de/



Beratungs- und BildungsCentrum der Diakonie Münster
Alter Steinweg 34, 48143 Münster
Telefon: 02 51/49 01 50
E-Mail: Beratungs-und-BildungsCentrum@diakonie-muenster.de

[www.diakonie-muenster.de/web/beratungs-und-bildungscentrum/
main/themenfelder/schwangerschaft.html](http://www.diakonie-muenster.de/web/beratungs-und-bildungscentrum/main/themenfelder/schwangerschaft.html)



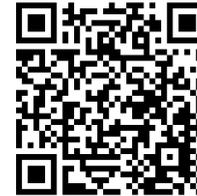
Donum vitae Münster e.V.
Scharnhorststr. 66, 48151 Münster
Telefon: 02 51/1 44 88 18
E-Mail: beratung@donum-vitae-muenster.de

www.donum-vitae-muenster.de/home.html



pro familia - Beratungsstelle Münster
**Deutsche Gesellschaft für Familienplanung und
Sexualberatung NRW**
Ludgeriplatz 12, 48151 Münster
Telefon: 02 51/4 58 58
E-Mail: muenster@profamilia.de

[www.profamilia.de/bundeslaender/nordrhein-westfalen/
beratungsstelle-muenster/schwangerschaftsberatung.html](http://www.profamilia.de/bundeslaender/nordrhein-westfalen/beratungsstelle-muenster/schwangerschaftsberatung.html)



Sozialdienst katholischer Frauen e.V.
Wolbecker Str. 16 a, 48155 Münster
Telefon: 02 51/1 33 22 30

www.skf-muenster.de/beratungsstelle/schwangerschaftsberatung/



Das **Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und
Jugend** informiert auf seiner Internetseite (Informationen in
14 Sprachen) und hilft bei Fragen und Ängsten:

www.schwanger-und-viele-fragen.de/de/

8. Gesund aufwachsen

8. النشأة الصحية



لكي يكبر طفلك بصحة جيدة، يجب أن يتم فحصه بانتظام - حتى لو لم يكن مريضاً. الفحوصات واللقاحات مجانية ويتم تقديمها بشكل متكرر أكثر في السنة الأولى من العمر (من الفحص 1 حتى الفحص رقم 5) ثم دائماً في تاريخ ميلاده (من الفحص 6 حتى الفحص 9). حتى بلوغه سن المدرسة، يتم إجراء فحوصات لتحديد ما إذا كانت العظام والعضلات والأعضاء والمهارات تتطور وفقاً للعمر. يتم أيضاً تطعيم الأطفال مجاناً من أجل تجنب أمراض معينة. التطعيمات التي يتم إجراؤها موثقة في بطاقة التطعيم. يجب إحضار هذه البطاقة معك في كل زيارة للطبيب.

اسأل طبيب الأطفال، سيسعده تقديم النصح لك بشأن الفحوصات والتطعيمات.

هناك لحظات تساور فيها الأهل شكوك حول ما إذا كان طفلهم ينمو بشكل طبيعي لأنهم، على سبيل المثال، تأخر بالبدء بالكلام أو يتكلم قليلاً، أو يتحرك بشكل مختلف عن أقرانه، أو لا يحسن الاستماع، أو مضطرب بشكل دائم، أو يكون قليل اللعب، أو لا يصدر عنه رد فعل إذا تكلم معه أحد أو ابتسم له أو أن سرعة تعلمه أقل من سرعة تعلم أقرانه في رياض الأطفال أو المدرسة. سيساعدك الموظفون في مركز نصائح الإسعافات المبكرة في دائرة الصحة في الإجابة على هذه الأسئلة وما شابهها:

مراكز تقديم المساعدة المبكرة

Stolbergstr. 2a
48147 Münster

هاتف: 02 51/4 92-54 44

البريد الإلكتروني: FrueheHilfen@stadt-muenster.de



[www.stadt-muenster.de/gesundheit/
kinder-und-jugendgesundheit/
beratungsstelle-fruehe-hilfen.html](http://www.stadt-muenster.de/gesundheit/kinder-und-jugendgesundheit/beratungsstelle-fruehe-hilfen.html)

Damit Ihr Kind gesund aufwächst, sollte es regelmäßig untersucht werden – auch wenn es nicht krank ist. Die Untersuchungen und Impfungen sind kostenlos und werden im ersten Lebensjahr häufiger angeboten (U1-U5) und dann immer zum Geburtstag (U6-U9). So wird bis zum Schulalter kontrolliert, ob sich die Knochen, die Muskeln, die Organe und die Fähigkeiten altersentsprechend entwickeln. Um bestimmte Krankheiten zu vermeiden, werden die Kinder auch kostenlos geimpft. Die durchgeführten Impfungen werden in einem Impfausweis dokumentiert. Dieser muss zu jedem Arztbesuch mitgebracht werden.

Fragen Sie den Kinderarzt oder die Kinderärztin, sie beraten Sie gern über Untersuchungen und Impfungen.

Es gibt Momente, da haben Eltern Zweifel, ob sich ihr Kind normal entwickelt – weil es zum Beispiel zu spät oder zu wenig spricht, sich anders als Gleichaltrige bewegt, nicht zuhört, unruhig ist, wenig spielt, kaum auf Ansprache oder Anlächeln reagiert oder auch dem Lerntempo im Kindergarten oder in der Schule nicht gewachsen ist.

Bei diesen und ähnlichen Fragen helfen Ihnen die Mitarbeiterinnen der Beratungsstelle Frühe Hilfen im Gesundheitsamt:

Beratungsstelle Frühe Hilfen

Stolbergstr. 2a
48147 Münster

Telefon: 02 51/4 92-54 44

E-Mail: FrueheHilfen@stadt-muenster.de



[www.stadt-muenster.de/gesundheit/
kinder-und-jugendgesundheit/
beratungsstelle-fruehe-hilfen.html](http://www.stadt-muenster.de/gesundheit/kinder-und-jugendgesundheit/beratungsstelle-fruehe-hilfen.html)

9. Weitere Informationen bei gesundheitlichen Problemen

9. معلومات إضافية في حالة وجود مشاكل صحية



البحث عن طبيب على الإنترنت

يوجد على الموقع الإلكتروني لجمعية أطباء التأمين الصحي القانوني إمكانية البحث عن عيادة طبيب مناسبة. يمكنك البحث عن طريق الوصول والاختصاصات وطريقة التوصل للطبيب وإمكانية الوصول للمعاقين وكذلك اللغة التي يتكلم بها في العيادة.



www.kvwl.de/earzt/

دليل صحي شامل في 14 لغة

هناك دليل صحي شامل نشرته وزارة الصحة الاتحادية بالتعاون مع المركز الطبي للطوائف المختلفة في 14 لغة: العربية، الألمانية، الإنجليزية، الفارسية، الفرنسية، الإيطالية، الكردية، الباشتنو، البولندية، الروسية، البوسنية / الصربية / الكرواتية، الإسبانية، التركية. يمكنك أن تجده على الصفحة:



www.wegweiser-gesundheitswesen-deutschland.de/download

ARZTSUCHE IM INTERNET

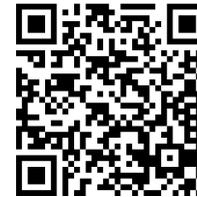


Auf der Internetseite der Kassenärztlichen Vereinigung gibt es die Möglichkeit, eine passende Arztpraxis zu suchen. Man kann nach Fachrichtungen, Schwerpunkten, Erreichbarkeit und Barrierefreiheit suchen oder auch nach den Sprachen, die in der Praxis gesprochen werden.

www.kvwl.de/earzt/

UMFANGREICHER GESUNDHEITSWEGWEISER IN 14 SPRACHEN

Es gibt im Internet einen umfangreichen Gesundheitswegweiser des Bundesministeriums für Gesundheit in Zusammenarbeit mit dem Ethno-Medizinischen Zentrum e. V. in 14 Sprachen: Arabisch, Deutsch, Englisch, Farsi/Persisch, Französisch, Italienisch, Kurdisch, Paschtu, Polnisch, Russisch, Bosnisch/Serbisch/Kroatisch, Spanisch, Türkisch. Sie finden ihn auf der Seite



www.wegweiser-gesundheitswesen-deutschland.de/download

"تطبيق الاندماج"

التطبيق المجاني بخمس لغات من المكتب الفيدرالي للهجرة واللاجئين مفيدًا أيضًا. يمكنك العثور عليه في متجر التطبيقات الخاص بك. مزيد من المعلومات على:



www.ankommenapp.de/

الرعاية الصحية للجميع!

كتيب كاريتاس مونستر عن الوقاية الشخصي بلغة سهلة، باللغات العربية، الإنجليزية، الفرنسية، الكرواتية، اللاتفية، البرتغالية، الرومانية، الروسية، الإسبانية.



[www.caritas-ms.de/hilfe-beratung/betreuungsverein/
betreuungsverein](http://www.caritas-ms.de/hilfe-beratung/betreuungsverein/betreuungsverein)

دليل مكتوب بلغة سهلة - كل شيء عن الصحة في مونستر
دليل مكتوب بلغة سهلة يمنح الأشخاص ذوي المعرفة القليلة باللغة الألمانية مزيدًا من المعلومات.



[www.stadt-muenster.de/fileadmin//user_upload/
stadt-muenster/53_gesundheit/pdf/gesundheitswegweiser_
leichte-sprache.pdf](http://www.stadt-muenster.de/fileadmin//user_upload/stadt-muenster/53_gesundheit/pdf/gesundheitswegweiser_leichte-sprache.pdf)

„ANKOMMEN-APP“



Hilfreich kann auch die kostenlose App in fünf Sprachen des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge sein. Sie finden sie in Ihrem App-store. Weitere Infos auch unter:

www.ankommenapp.de/

GESUNDHEITS-VORSORGE FÜR ALLE!



Broschüre der Caritas Münster zur persönlichen Vorsorge in Leichter Sprache, in Arabisch, Englisch, Französisch, Kroatisch, Lettisch, Portugiesisch, Rumänisch, Russisch, Spanisch.

[www.caritas-ms.de/hilfe-beratung/betreuungsverein/
betreuungsverein](http://www.caritas-ms.de/hilfe-beratung/betreuungsverein/betreuungsverein)

WEGWEISER IN LEICHTER SPRACHE – ALLES ZUM THEMA GESUNDHEIT IN MÜNSTER



Ein Wegweiser in Leichter Sprache, der Menschen mit geringen Deutschkenntnissen weitere Informationen gibt.

[www.stadt-muenster.de/fileadmin//user_upload/
stadt-muenster/53_gesundheit/pdf/gesundheitswegweiser_
leichte-sprache.pdf](http://www.stadt-muenster.de/fileadmin//user_upload/stadt-muenster/53_gesundheit/pdf/gesundheitswegweiser_leichte-sprache.pdf)

عروض نصائح للاجنات في مونستر

قام مكتب الرعاية الاجتماعية ومكتب المساواة بنشر كتيب. بالإضافة إلى موضوعات الصحة والحمل، ستجدين أيضاً موضوعات عن السكن والعنف وكذلك المراكز الاستشارية حول القضايا القانونية.



[https://gewaltschutz-muenster.de/
Beratungsangebote-fuer-gefluechtete-Frauen](https://gewaltschutz-muenster.de/Beratungsangebote-fuer-gefluechtete-Frauen)

للمشاكل الخاصة بسبب الإعاقة

المساعدة الحياتية في مونستر

WeitWinkel - Beratungsnetz Migration und Behinderung
Windthorststr. 7
48143 Münster

هاتف: 02 51/5 39 06 18

البريد الإلكتروني: weitwinkel@lebenshilfe-muenster.de
www.lebenshilfe-muenster.de/de/projekte/weitwinkel/



www.lebenshilfe-muenster.de/de/projekte/weitwinkel/

BERATUNGSANGEBOTE FÜR GEFLÜCHTETE FRAUEN IN MÜNSTER

Das Sozialamt und das Amt für Gleichstellung haben eine Broschüre herausgegeben. Dort finden Sie neben den Themen Gesundheit und Schwangerschaft auch Gewalt und Wohnen sowie Beratungsstellen zu rechtlichen Fragen.



[https://gewaltschutz-muenster.de/
Beratungsangebote-fuer-gefluechtete-Frauen](https://gewaltschutz-muenster.de/Beratungsangebote-fuer-gefluechtete-Frauen)

BEI BESONDEREN PROBLEMEN WEGEN EINER BEHINDERUNG

Lebenshilfe Münster

WeitWinkel - Beratungsnetz Migration und Behinderung
Windthorststr. 7

48143 Münster

Telefon: 02 51/5 39 06 18

E-Mail: weitwinkel@lebenshilfe-muenster.de



www.lebenshilfe-muenster.de/de/projekte/weitwinkel/



10. Dolmetschen/Übersetzen

10. الترجمة الفورية / الترجمة

Hallo

Hallo

يمكن أن تساعد التطبيقات أو مواقع الويب المختلفة في حل مشكلات الترجمة الطبية الصغيرة، مثل Zanzu جسدي بالكلمة والصورة



www.zanzu.de/de/

توجد بالطبع مكاتب ترجمة احترافية مختلفة في مونستر. يدير مركز التكامل البلدي أيضاً مجموعة من الوسطاء اللغويين المتطوعين الذين يقدمون دعماً متعدد اللغات في استشارات منخفضة المستوى في قطاع الصحة. يجب أن يقوم مركز الاستشارة بطلب الوساطة الغوية. يمكنك العثور على مزيد من المعلومات على الموقع الإلكتروني لمركز التكامل البلدي:



Ellen Brings، هاتف: 02 51/4 92-70 82
Else Gellinek، هاتف: 02 51/4 92-70 59
البريد الإلكتروني: sprachmittlung@stadt-muenster.de

www.stadt-muenster.de/zuwanderung/sprachmittlungspool.html



www.zanzu.de/de/

Bei kleinen medizinischen Übersetzungsproblemen können verschiedene Apps oder Internetseiten helfen, wie z. B. Zanzu, Mein Körper in Wort und Bild

Selbstverständlich gibt es in Münster verschiedene professionelle Dolmetscherbüros. Das Kommunale Integrationszentrum verwaltet zudem einen Pool an ehrenamtlichen Sprachmittlerinnen und Sprachmittlern, die bei niedrigschwelligen Beratungsgesprächen im Gesundheitsbereich mehrsprachige Unterstützung leisten. Die Beratungsstelle muss die Sprachmittlung anfordern. Mehr Informationen finden Sie auf den Seiten des Kommunalen Integrationszentrums:



Ellen Brings, Telefon 02 51/4 92-70 82
Else Gellinek, Telefon 02 51/4 92-70 59
E-Mail: sprachmittlung@stadt-muenster.de

www.stadt-muenster.de/zuwanderung/sprachmittlungspool.html

بالإضافة إلى المشورة بشأن القضايا الثقافية أو الاجتماعية أو الدينية، تقدم العديد من المنظمات الذاتية للمهاجرين أيضًا مرافقتك إلى الدوائر الحكومية أو عيادات الأطباء.

يمكنك العثور على قاعدة بيانات لمنظمات المهاجرين الذاتية على الموقع الإلكتروني لمركز الاندماج البلدي:



www.stadt-muenster.de/zuwanderung/migrantenselbstorganisationen.html

Ximena Meza Correa-Flock,
هاتف: 02 51/4 92-70 58
البريد الإلكتروني: meza-correa-flock@stadt-muenster.de

يمكنك أيضًا الحصول على الدعم والمشورة الشخصية من مجلس الاندماج في مدينة مونستر:

Büro des Integrationsrates

Stadthaus 2, Erdgeschoss
Ludgeriplatz 4-6
48143 Münster
Rita Malaschinsky

هاتف: 02 51/4 92-60 72
البريد الإلكتروني: malaschinsky@stadt-muenster.de



www.integrationsrat-muenster.de

Mehrere Migrantenselbstorganisationen bieten neben Beratungen in kulturellen, sozialen oder religiösen Fragen auch Begleitung bei Behördengängen oder Arztbesuchen an.



Sie finden eine Datenbank der Migrantenselbstorganisationen auf den Seiten des Kommunalen Integrationszentrums:

www.stadt-muenster.de/zuwanderung/migrantenselbstorganisationen.html

Ximena Meza Correa-Flock,
Telefon: 02 51/4 92-70 58
E-Mail: meza-correa-flock@stadt-muenster.de

Auch beim Integrationsrat der Stadt Münster finden Sie Unterstützung und persönliche Beratung:

Büro des Integrationsrates

Stadthaus 2, Erdgeschoss
Ludgeriplatz 4 - 6
48143 Münster
Rita Malaschinsky

Telefon: 02 51/4 92-60 72
E-Mail: malaschinsky@stadt-muenster.de



www.integrationsrat-muenster.de

IMPRESSUM:

Stadt Münster
Gesundheits- und Veterinäramt
www.stadt-muenster.de/gesundheit

Gesamtauflage: 1400 Stück
Gestaltung: HEIDER DESIGN, Münster
Übersetzungen: acj SPRACHLOS GmbH
Druck: Druckerei Buschmann GmbH & Co. KG

Stand: Januar 2021