



راهنمایی بهداشتی برای پناهندگان

Persisch – Deutsch

فارسی - آلمانی

Gesundheitswegweiser für geflüchtete Menschen

راهنمایی بهداشتی برای پناهندگان

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>

شما اخیراً وارد آلمان شده اید و اکنون در مونستر زندگی می کنید. اداره بهداشت می خواهد اطلاعات و نکات مهم زیر را برای شروع سالم در یک کشور جدید به شما ارائه دهد. این بروشور به زبان های آلمانی ، عربی ، انگلیسی ، فرانسوی ، کردی ، فارسی (فارسی) ، روسی و ترکی موجود است.

می توانید یک PDF قابل دسترسی را از لینک زیر دانلود کنید:

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

IHRE ANSPRECHPARTNERIN/

شخص مسوول برای شما:

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.

ما مشتاقانه منتظر دریافت اطلاعات مربوط به تغییرات یا اضافات لازم در این برگه اطلاعات هستیم.



INHALT

1. AHA-Regeln zur Eindämmung der Corona-Pandemie
قوانین برای مهار ساختن بیماری کرونا-AHA. 1. 4
2. Besuch beim Arzt (= Doktor)
مراجعه به پزشک (= پزشک). 2. 6
3. Nach dem Arztbesuch
پس از مراجعه به پزشک. 3. 10
4. Krankenhausbehandlung
درمان در بیمارستان. 4. 14
5. Hilfe im Notfall
کمک در مواقع اضطراری. 5. 16
6. Psychische Gesundheit
سلامتی روان. 6. 18
7. Rund um die Geburt
همه چیز در مورد زایمان. 7. 22
8. Gesund aufwachsen
بزرگ شدن سالم. 8. 28
9. Weitere Informationen bei gesundheitlichen Problemen
اطلاعات بیشتر در صورت بروز مشکلات سلامتی. 9. 30
10. Dolmetschen/Übersetzen
ترجمه کتبی / ترجمه شفاهی. 10. 36

1. AHA-Regeln zur Eindämmung der Corona-Pandemie

1. AHA- کرونا قوانین برای مهار ساختن بیماری



فاصله گرفتن :

اطمینان حاصل کنید که حداقل افراد دیگر 1.5 متر فاصله داشته باشید.

از قوانین بهداشتی پیروی کنید:

« موقع عطسه زدن یا سرفه، بازوی خود را جلو دهن تان بگیرید یا به از دستمال استفاده کرده، آنرا به سطل زباله دانی بباندازید.
« از دست زدن به دهان، چشم و بینی خودداری کنید.
« دستان خود را حداقل به مدت 20 ثانیه با آب و صابون بشویید
« دستان خود را به طور مرتب در زندگی روزمره بشویید ، به خصوص * وقتی به خانه می آید * پس از دمیدن بینی ، عطسه یا سرفه * قبل از تهیه غذا * قبل از غذا - پس از استفاده از توالت * قبل و بعد از تماس با افراد دیگر ، به ویژه اگر اینها بیمار باشند * قبل از گذاشتن و بعد از برداشتن پوشش دهان و بینی.

ماسک های روزمره:

برای محافظت از دیگران از پوشش دهان و بینی استفاده کنید:
« در جایی که تجویز می شود
« به طور کلی ، اگر علائم بیماری دارید و مجبور به ترک خانه هستید ،
« اگر حداقل فاصله 1.5 متری را نمی توان حفظ کرد.



در مورد مقررات فعلی مطلع باشید:

www.infektionsschutz.de/coronavirus/alltag-in-zeiten-von-corona/alltagsmaske-tragen.html

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.



Bleiben Sie informiert über die aktuellen Bestimmungen:

www.infektionsschutz.de/coronavirus/alltag-in-zeiten-von-corona/alltagsmaske-tragen.html

2. Besuch beim Arzt (= Doktor)

(پزشک)

2. مراجعه به پزشک (=)



اگر احساس بیماری می کنید و می خواهید به پزشک مراجعه کنید ، می توانید به یک مطب عمومی یا یک مطب پزشکی داخلی (که به آن مطب پزشک عمومی نیز گفته می شود) مراجعه کنید . در آلمان معمول نیست که خارج از شرایط اضطراری به بیمارستان برویم . شما در انتخاب مطب پزشک خود آزاد هستید . لطفاً کارت پزشکی الکترونیکی خود را در مطب ارائه دهید .

در صورت نیاز پزشکی ، شما به یک متخصص (متخصص مرد یا زن) ارجاع می شوید . به جز موارد اضطراری حاد ، شما به موارد زیر احتیاج دارید :

« کارت الکترونیکی سلامت از شرکت بیمه درمانی شما یا اثبات پوشش بیمه درمانی خود از کشور مبدا (اتحادیه اروپا) .
« اگر هنوز آلمانی کافی بلد نیستید یک مترجم را با خود بیاورید .

کارت سلامتی

کلیه پناهندگانی که تحت قانون مزایای پناهجویان قرار دارند ، کارت الکترونیکی بهداشت را از **Techniker Krankenkasse (TK)** دریافت می کنند که برای 18 ماه اول اقامت آنها در آلمان معتبر است .

پس از 18 ماه اقامت در آلمان ، پناهندگان می توانند "بیمه درمانی قانونی" را انتخاب کنند . سپس کارت سلامت / کارت بیمه جدیدی از این شرکت بیمه درمانی دریافت خواهید کرد . این فقط مربوط به شخصی است که برای وی صادر شده است . اگر کارت بهداشت را در مطب پزشک ارائه دهید ، پزشک درمان را مستقیماً با شرکت بیمه درمانی تسویه می کند . اداره رفاه اجتماعی هزینه های انجام شده را به شرکت بیمه خدمات درمانی بازپرداخت می کند و بنابراین در نهایت هزینه ها را متحمل می شود .

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.

وقت ملاقات در نزد پزشک

اوقات ملاقات در نزد پزشک ساعات مطب مشخصی را تعیین می کند که در طی آن برای بیماران باز است. بهتر است برای ملاقات با پزشک وقت بگیریید تا مجبور نشوید طولانی منتظر بمانید. اگر هنوز نمی توانید به پزشک مراجعه کنید، وقت خود را لغو کنید!

توجه: هزینه های رانندگی با تاکسی تنها در صورتی که پزشک آن را تجویز کرده باشد جبران می شود.

در دفتر دکتر

برای اینکه پزشک بتواند به خوبی با شما رفتار کند، به اطلاعات نیاز دارد

- » درباره بیماری های قبلی
- » درباره داروی شما
- » درباره شکایات فعلی.

علاوه بر کارت بهداشت، لطفاً اسنادی را که هر اطلاعات پزشکی در مورد سلامتی شما ارائه می دهد، با خود به همراه داشته باشید (به عنوان مثال کارت واکسیناسیون، برگ اسناد "مصاحبه اولیه برای ثبت وضعیت سلامتی" با مددکار اجتماعی از محل اسکان پناهندگان، در صورت موجود بودن گزارش پزشکی).

اگر خودتان آلمانی خیلی خوب صحبت نمی کنید، شخصی را با خود ببرید که میتواند مثلاً یک هم اتاقی، یکی از اعضای خانواده یا یک دوست را تا برای تان ترجمه کند. هزینه های ترجمه توسط مترجم فقط در موارد استثنایی با تأیید قبلی می تواند توسط اداره رفاه اجتماعی تأمین شود.

برای اینکه دوباره خوب شوید، لطفاً از قرارهای برای معاینه که دکتر به شما پیشنهاد می دهد استفاده کنید.

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. پس از مراجعه به پزشک



شاید بتوانید آن را از دکتر بگیرید
« نسخه ای برای دارو یا داروهای کمکی
« یک پذیرش در بیمارستان

نسخه

در صورت نیاز به دارو ، پزشک نسخه ای صورتی رنگ برای شما تجویز میکند که در آن نام تجاری دارو ذکر شده است . شما می توانید از این نسخه برای تهیه دارو از داروخانه استفاده کنید . در 18 ماه اول اقامت شما معمولاً هزینه اضافی پرداخت نمی شود و پس از آن معمولاً باید 5 تا 10 یورو خود پرداخت کنید . اما از پرداخت اضافی نیز معافیت هایی وجود دارد (به عنوان مثال برای کودکان و پناهجویان) . در این زمینه ، شرکت بیمه درمانی مشاوره می دهد و "کارت معافیت" صادر می کند . این شناسه را در مطب پزشک یا داروخانه نشان دهید . فقط بعضی از داروخانه ها عصر ، شب و آخر هفته باز هستند (خدمات اورژانس داروخانه).

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

همچنین دستورالعمل هایی برای درمان و کمک وجود دارد. درمان ها ، به عنوان مثال ، فیزیوتراپی و گفتار درمانی و کمک ها ، به عنوان مثال ، عینک و وسایل کمکی برای راه رفتن هستند. باز هم ممکن است مجبور شوید هزینه اضافی پرداخت کنید. اگر در مورد معافیت احتمالی از پرداخت های اضافی سوالی دارید ، لطفاً با شرکت بیمه سلامت خود تماس بگیرید.

توجه داشته باشید :
نسخه فقط برای بیماری که پزشک برای او صادر کرده معتبر است.

« دارو را به مدت طولانی و با مقدار مصرفی که پزشک تجویز کرده است، مصرف کنید، حتی اگر دوباره احساس بهتری داشته باشید ، بیماری می تواند دوباره بدتر شود.

« داروهای بزرگسالان برای کودکان مناسب نیست.

« دارو را از دسترس کودکان دور نگه دارید.

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. درمان در بیمارستان



اگر دکتر شما فکر می کند درمان در بیمارستان ضروری است ، "بستری شدن در بیمارستان" را برای شما تجویز می کند . هزینه های درمان های پزشکی ضروری توسط شرکت بیمهء سلامت شما پرداخت می شود . اگر ناگهان به درمان در بیمارستان نیاز دارید ، به عنوان مثال اگر می خواهید زایمان کنید ، می توانید مستقیم به بیمارستان بروید .

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. کمک در مواقع اضطراری

خدمات پزشکی اضطراری

مطب پزشکان عصر، شب و آخر هفته تعطیل است. اگر در این مرحله بیمار هستید (بیماری تان تهدید کننده حیات شما نیست) و نمی توانید منتظر بمانید تا دوباره مطب باز شود، با خدمات فوریت پزشکی تماس بگیرید
تلفن: 116117

در اینجا به شما گفته خواهد شد که کدام پزشک ها در حال انجام وظایف اضطراری هستند. اگر دانش شما در زبان آلمانی برای برقراری تماس تلفنی کافی نیست، از کسی کمک بخواهید.

خدمات امداد و نجات

در حوادث جدی و شرایط اضطراری تهدید کننده زندگی، مانند به عنوان مثال، اگر دچار حمله قلبی یا سکته مغزی شده اید، می توانید با اورژانس تماس بگیرید:
تلفن: 112
یا مستقیم به بیمارستان بروید. سرویس آمبولانس می تواند در مدت زمان بسیار کمی در اختیار شما قرار بگیرد.

خدمات اضطراری در حالت بحران

وقتی شرایط اضطراری روانی پیش می آید، سرویس اورژانس اضطراری در حالت بحرانی نیز وجود دارد:
تلفن: 0251/91555-0 از جمعه ساعت 20 الی دوشنبه ساعت 8 صبح

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: 02 51/91555-0 von Freitag 20 Uhr bis Montag 8 Uhr.

6. Psychische Gesundheit

6. بهداشت روانی



مشاوره و کمک در مشکلات روانی را در اینجا میتوانید دریافت کنید:

خدمات روانپزشکی اجتماعی و خدمات روانپزشکی کودک و نوجوان در اداره بهداشت:

Stühmerweg 8, 2. Etage
48147 Münster

تلفن: 02 51/4 92-53 60 (برای بزرگسالان)

ایمیل: sozialpsychiatrie@stadt-muenster.de

تلفن: 02 51/4 92-53 52 (برای کودکان و نوجوانان)

ایمیل: sozialpsychiatrieKJ@stadt-muenster.de



www.stadt-muenster.de/gesundheit/psychische-gesundheit/sozialpsychiatriischer-dienst.html

ساعات مشاوره ویژه برای کودکان پناهنده ، خانواده ها و افراد مرتبط:

برای بسیاری از افراد ، فرار از تجربه هایی مانند جنگ یا ترور به معنای فروپاشی دنیای قبلی آنها و خانواده هایشان است . بسیاری از کودکان و جوانان در پردازش ذهنی خود به پشتیبانی حرفه ای نیاز دارند.

UKM Münster

Schmeddingstr. 50
48149 Münster

تلفن: 02 51/83-5 36 36

ایمیل: kjp@ukmuenster.de



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

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/gesundheit/psychische-gesundheit/sozialpsychiatriischer-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_spezialsprechstunden



Refugio Münster کمک های روانی و اجتماعی پناهندگان
 Hafenstr. 3 - 5
 48153 Münster
 تلفن: 02 51/1 44 86-31
 ایمیل: info@refugio-muenster.de

مشاوره تلفنی چند زبانه در رابطه به "بهداشت روان در زمان کرونا"
www.refugio-muenster.de

راه حل های فردی در موارد بسیار فوری به مشاوره های فردی اعمال می شود ،
 لطفاً از طریق تلفن با ما تماس بگیرید.



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. همه چیز در مورد زایمان



زنان باردار را می توان توسط متخصص زنان (=گونکولوگ مرد یا زن) یا ماما به طور رایگان معاینه کرد. در ابتدای بارداری از این اقدام پیشگیرانه بهره مند شوید. بعد از زایمان می تواند یک ماما به شما و کودک شما کمک کند و اگر مشکل سلامتی دارید می توانید به متخصص اطفال مراجعه کنید. اگر مزایایی از اداره رفاه اجتماعی، سوسیال امت یا مرکز شغلی، جاب سنتر دریافت می کنید، لطفاً در اسرع وقت به بهزیستی یا مرکز شغلی، در هر دو دفتر مربوطه در رابطه به زایمان اطلاع دهید تا فرزند شما نیز تحت پوشش قرار گیرد.

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

در وب سایت انجمن پزشکان قانونی بیمه درمانی امکان جستجوی یک مطب پزشک مناسب وجود دارد.



www.hebammennetzwerk-muensterland.de/Hebammensuche



www.kvwl.de/earzt/

بهترین تغذیه برای کودک شما شیر مادر است. به آن پایبند باشید! اگر به دنبال اطلاعاتی در مورد شیردهی هستید یا اگر مشکل شیردهی دارید، می توانید پیشنهادات خود را در اینترنت پیدا کنید، بطور مثال: "توصیه های شیردهی برای نوزادان" به زبانها و تصاویر مختلف.



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

www.kvwl.de/earzt/



www.stillen-institut.com/de/elterninformationen-in-verschiedenen-sprachen.html



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/elterninformationen-in-verschiedenen-sprachen.html

مراکز مشاوره بارداری

مراکز مشاوره درگیری بارداری و در زمان بارداری در شهر مونسستر به زنان باردار ، مردان ، والدین و زوجین قبل ، حین و بعد از بارداری تا 3 سالگی کودک مشوره میدهند . مشاوره رایگان است و در صورت تمایل به صورت ناشناس انجام می شود . در صورت لزوم ، می توانید یک مترجم کمک بگیرید تا شما را هنگام مشوره پشتیبانی کند .

برقراری رابطه از طریق:

Haus der Familie Münster

Krummer Timpen 42, 48143 Münster

Barbara Lipperheide

تلفن: 02 51/41866-34

ایمیل: lipperheide@bistum-muenster.de

خدمات ارائه شده توسط مراکز مشاوره بارداری عبارتند از :

- « تمام سوالات در مورد بارداری ، زایمان و والدین
- « مشاوره هنگام اختلاف در زمان بارداری
- « آموزش جنسی ، پیشگیری از بارداری و تنظیم خانواده
- « کمک به زنان باردار در تنظیم زایمان محرمانه
- « اطلاعات در مورد مسائل حقوقی و اجتماعی
- « ترتیب کمک های مالی

دفتر مشاوره برای بارداری (در زمان درگیری) کودکان ، نوجوانان و

خانواده ها در شهر مونسستر

Hafenstr. 30

48153 Münster

تلفن: 02 51/492-56 81

ایمیل: 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



Diakonie Münster مرکز مشاوره و آموزش

Alter Steinweg 34, 48143 Münster

تلفن: 02 51/49 01 50

ایمیل: Beratungs-und-BildungsCentrum@diakonie-muenster.de

www.diakonie-muenster.de/web/beratungs-und-bildungscentrum/main/themenfelder/schwangerschaft.html



Donum vitae Münster e.V.

Scharnhorststr. 66, 48151 Münster

تلفن: 02 51/1 44 88 18

ایمیل: beratung@donum-vitae-muenster.de

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



pro familia – دفتر مشوره دهی در مونستر

انجمن آلمان برای تنظیم خانواده و مشاوره جنسی در ایالت NRW

Ludgeriplatz 12, 48151 Münster

تلفن: 02 51/4 58 58

ایمیل: muenster@profamilia.de

www.profamilia.de/bundeslaender/nordrhein-westfalen/beratungsstelle-muenster/schwangerschaftsberatung.html



e.V. خدمات اجتماعی زنان کاتولیک

Wolbecker Str. 16 a, 48155 Münster

تلفن: 02 51/1 33 22 30

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

وزارت فدرال خانواده، سالمندان، زنان و جوانان اطلاعاتی را در وب سایت خود (اطلاعات به 14 زبان) ارائه می دهد و به سوالات و ترس کمک می کند:



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



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



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. بزرگ شدن سالم



برای اینکه کودک شما سالم بزرگ شود ، باید مرتباً بررسی شود - حتی اگر بیمار نباشد . معاینات و واکسیناسیون رایگان است و بیشتر در سال اول زندگی (U1-U5) و سپس همیشه در روز تولد (U6-U9) انجام می شود . تا سن مدرسه ، بررسی می شود که آیا استخوان ها ، عضلات ، اندام ها و مهارت ها با توجه به سن رشد می کنند یا خیر . برای جلوگیری از برخی بیماری ها ، کودکان نیز به صورت رایگان واکسینه می شوند . واکسیناسیون های انجام شده در کارت واکسیناسیون ثبت می شوند . این را باید در هر ویزیت با پزشک به همراه داشته باشید .

از متخصص اطفال بپرسید ، آنها خوشحال خواهند شد که در مورد معاینات و واکسن ها به شما مشاوره دهند .

لحظاتی وجود دارد که والدین در مورد اینکه آیا کودکشان به طور طبیعی رشد میکند تردید دارند - زیرا ، به عنوان مثال ، آنها خیلی دیر صحبت می کنند یا خیلی کم ، متفاوت از همسالان خود حرکت می کنند ، گوش نمی دهند ، بی قرار هستند ، کم بازی می کنند ، یا به سختی واکنش نشان می دهند تا با آنها صحبت شود یا به آنها لبخند بزنند سرعت یادگیری در مهد کودک یا مدرسه راضی کننده نیست . پرسنل مرکز مشاوره کمک های اولیه در بخش بهداشت در این سوالات و سوالات مشابه به شما کمک می کنند :

مرکز مشاوره اولیه

Stolbergstr. 2a

48147 Münster

تلفن: 02 51/4 92-54 44

ایمیل: FrueheHilfen@stadt-muenster.de



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

9. Weitere Informationen bei gesundheitlichen Problemen

9. اطلاعات بیشتر در صورت بروز مشکلات سلامتی



جستجوی پزشک در اینترنت

در وب سایت انجمن پزشکان قانونی بیمه درمانی، امکان جستجوی یک مطب پزشک مناسب وجود دارد. شما می توانید نظر به تخصص پزشک، تجارب کاری معالجهء بخصوص، قابلیت دسترسی فاصلهء مطب پزشک و زبانهایی را که در مطب پزشک صحبت می شوند جستجو کنید.



www.kvwl.de/earzt/

راهنمای جامع سلامت در 14 زبان

یک راهنمای گستردهء بهداشتی وجود دارد که توسط وزارت بهداشت فدرال با همکاری مرکز پزشکی به 14 زبان منتشر شده است: عربی، آلمانی، انگلیسی، فارسی/دري، فرانسوی، ایتالیایی، کردی، پشتو، لهستانی، روسی، بوسنیایی / صربی / کرواتی، اسپانیایی، ترکی را می توانید در آن صفحه پیدا کنید.



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

„ANKOMMEN-APP“

برنامه رایگان به پنج زبان از اداره فدرال مهاجرت و پناهندگان نیز می تواند مفید باشد. شما می توانید آنها را در فروشگاه برنامه خود (اپ استور) پیدا کنید. اطلاعات بیشتر در:



www.ankommenapp.de/

مراقبت های بهداشتی برای همه!

بروشور Caritas Münster در مورد مراقبت بهداشت شخصی به زبان های ساده عربی، انگلیسی، فرانسوی، کرواتی، لتونی، پرتغالی، رومانیایی، روسی، اسپانیایی.



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

راهنما به زبان ساده - همه چیز در مورد سلامتی در مونستر

راهنمایی به زبان ساده که به افرادی که دانش کمی از زبان آلمانی دارند اطلاعات بیشتری می دهد.



[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)

پیشنهادات مشاوره ای برای زنان پناهنده در مونستر

دفتر رفاه اجتماعی و دفتر برابری بروشور منتشر کرده اند. علاوه بر مباحث مربوط به بهداشت و بارداری، خشونت و مسکن و همچنین مراکز مشاوره در زمینه مسائل حقوقی را خواهید یافت.



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

برای مشکلات خاص ناشی از ناتوانی

Lebenshilfe Münster

WeitWinkel - شبکه مشاوره ای برای مهاجرت و معلولیت
Windthorststr. 7
48143 Münster
تلفن: 02 51/5 39 06 18
ایمیل: weitwinkel@lebenshilfe-muenster.de



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

شفاهی و کتبی

10. ترجمه کردن

Hallo

Hallo

نامه ها یا وب سایت های مختلف می توانند به مشکلات کوچک ترجمه پزشکی
انند موارد زیر کمک کنند، بطور مثال Zanzu، بدن من در کلمات و تصاویر



www.zanzu.de/de/

البته در مونستر دفاتر مختلف ترجمه تخصصی وجود دارد .
مرکز ادغام شهرداری همچنین مجموعه ای از مترجم های زبان داوطلب را مدیریت
می کند که از پشتیبانی چندزبانه در مشاوره با آستانه پایین در بخش بهداشت و
درمان پشتیبانی می کنند . مرکز مشاوره باید اسم های زبان ها را درخواست کند .
شما می توانید اطلاعات بیشتر را در وب سایت مرکز تلفیق شهرداری بیابید:

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



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

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



www.zanzu.de/de/

Selbstverständlich gibt es in Münster verschiedene professionelle Dolmetscherbüros.
Das Kommunale Integrationszentrum verwaltet zudem einen Pool an ehrenamtlichen
Sprachmittlerinnen und Sprachmittlern, die bei niedrigschwelligen Beratungsgesprä-
chen 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

لاوه بر مشاوره در زمینه های فرهنگی ، اجتماعی یا مذهبی ، چندین سازمان
ودگردان مهاجر نیز از مراجعه به مقامات یا پزشکان پشتیبانی می کنند.

ما می توانید یک پایگاه داده از سازمانهای خودگردان مهاجران را در وب سایت
رکز ادغام شهرداری پیدا کنید:



[www.stadt-muenster.de/zuwanderung/
migrantenselbstorganisationen.html](http://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

همچنین می توانید از شورای ادغام شهر مونستر پشتیبانی و مشاوره شخصی پیدا
کنید:

Büro des Integrationsrates
Stadthaus 2, Erdgeschoss
Ludgeriplatz 4-6
48143 Münster
Rita Malaschinsky
تلفن: 02 51/4 92-60 72
ایمیل: malaschinsky@stadt-muenster.de



www.integrationsrat-muenster.de

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



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

[www.stadt-muenster.de/zuwanderung/
migrantenselbstorganisationen.html](http://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