



مشاور تندرستی برای پناهجویان در آلمان

Impressum مشخصات ناشر

ناشر Herausgeber:

وزارت بهداشت
Bundesministerium für Gesundheit
Task Force Migration und Gesundheit
Referat Z 24 „Migration, Integration, Demografie und Gesundheit“
نیروی کار مهاجرت و بهداشت و درمان / واحد Z 24
"مهاجرت، ادغام، جمعیت شناسی و بهداشت"
11055 Berlin
www.bundesgesundheitsministerium.de

تشکیل Gestaltung:

eindruck.net

Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.

وزارت بهداشت © Bundesministerium für Gesundheit فراتور سرمقاله Titelfoto

چاپ Druck: unidruck.de

نسخه (3) (3. Auflage) ژوئن ۲۰۱۶ ۲۰۱۶ تنظیم Stand: Juni 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:

دروب سایت از وزارت بهداشت تحت

www.bundesgesundheitsministerium.de/Fluechtlinge-und-Gesundheit

این نشریه به زبان های انگلیسی، عربی، پشتو، کردی- کرمانجی، فارسی و دری به روش PDF برای دانلود در دسترس است. شما می توانید این نشریه را به همه این زبان ها و همچنین بصورت نسخه چاپی از طریق منابع زیر را سفارش دهید:

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

ایمیل E-Mail: bestellportal@ethnomed.com

نوشته شده: مرکز Schriftlich

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

مطالب

۱. اطلاعات عمومی در مورد سیستم بهداشت 3
- ساعات کاری در مراکز پذیرش 4
- گواهی درمان و کارت سلامت الکترونیکی 4
- سازمان های خیریه 5
- پزشکان در مطب های خصوصی 6
- بیمارستان 7
- شرایط اضطراری 7
- داروخانه 8
- معاینه اولیه 10
- مایه کوبی یا واکسیناسیون 11
- بارداری یا حاملگی 12
- کودکان و نوجوانان تا سن ۱۸ سالگی 12
- درمان دندان 13
۲. توصیه های عملی برای پیشگیری از بیماری ها و عفونت ها .. 14
- شستن کامل و منظم دست ها 14
- سرفه و عطسه 16
- به نشانه های اولیه توجه کنید 17
- پیوست ۱: معاینات 18
- پیوست ۲: فرم جایگزین برای ثبت مدارک واکسیناسیون .. 19

۱. اطلاعات عمومی در مورد سیستم بهداشت

در آلمان، مراقبت های پزشکی در ارتباط با یک بیمه درمانی می باشند. اگر شما در آلمان به دنبال پناهندگی هستید، در ابتدا هیچگونه بیمه درمانی ندارید. بنابراین، مقامات دولتی مراقبت های بهداشتی شما را به عهده می گیرند. به عنوان نمونه، اداره تامین اجتماعی و یا اداره بهداشت. مراقبت های بهداشتی شامل درمان نزد یک پزشک و یا یک دندانپزشک و همچنین واکسیناسیون های مورد نیاز و ارائه معاینات پزشکی پیشگیرانه.

مراجع دولتی با تمام سازمان های بهداشتی کار می کنند.

شما را یک پزشک معاینه و درمان می کند، اگر

- شما به شدت بیمار هستید،
- شما از درد رنج می برید،
- شما حامله یا باردار هستید.

کودکان، زنان باردار، قربانیان شکنجه و خشونت، و همچنین افراد معلول بعنوان افراد نیازمند به حمایت های ویژه محسوب می گردند. در مراقبت های پزشکی به نیاز های ایشان توجه خاص می شود.

مهم:

لطفا از تمام مدارک معایناتی که به شما می دهند بخوبی نگهداری کنید! بعنوان نمونه کارت واکسیناسیون (Impfpausweis) و دفترچه مادر (Mutterpass). این اسناد حاوی اطلاعات لازمی هستند که می تواند در مراجعه به پزشک و یا در بستری شدن در بیمارستان اهمیت داشته باشند.

اوقات مشاوره در مراکز پذیرش

در برخی از ایالت فدرال، پزشکان مستقیماً در مراکز پذیرش، وقت ملاقات ارائه می دهند. در اینجا مراقبت های پزشکی در محل بصورت یک نوع ساعات کاری انجام می گیرد.

برگه درمان و کارت سلامت الکترونیکی

نسبت به ایالت، یک گواهی (برگه ارجاع به پزشک) درمان یا یک کارت بیمه تندرستی الکترونیکی دریافت خواهید کرد.

یک گواهی (برگه ارجاع به پزشک) معمولاً تنها برای یک دوره کوتاه اعتبار دارد. اگر بیمار باشید این گواهی (برگه ارجاع به پزشک) را از مراجع دولتی (بعنوان نمونه از اداره تامین اجتماعی) دریافت می کنید. این برگه ارجاع . باید به پزشک ارائه شود. اگر پزشک برای شما داروهای تجویز می کند و یا میخواهد شما را به بیمارستان ارجاع دهد، باید این کار پیشاپیش توسط اداره های دولتی تصویب شود.

در برخی از ایالت، پناهجویان از مراجع دولتی و یا صندوق بیمه درمانی یک کارت تندرستی الکترونیکی دریافت می کنند.

کارت تندرستی الکترونیکی جایگزین برگه ارجاع می باشد. این به شما اجازه می دهد که بتوانید مستقیماً به پزشکان مورد نظر خود مراجعه کنید، بدون اینکه قبلاً از مقامات دولتی (مانند اداره تامین اجتماعی) یک گواهی دریافت کرده باشید. از کارت تندرستی بخوبی نگهداری کنید.



نشانی سازمان دولتی صالح مربوطه شما

(Bitte Eintragung durch jeweilige Aufnahmeeinrichtung)

سازمان های خیریه

در اماکن پذیرش، ممکن است سازمان های خیریه (صلیب سرخ آلمان، دیاکونی، کاریتاس، خدمات کمکی مالتزر و غیره) وجود داشته باشند که مراقبت های پزشکی ارائه می دهند. لطفا پرس و جو کنید که آیا موسسه خیریه محل پذیرش شما نیز کمک های پزشک ارائه می دهد و یا فراهم می سازد.

پزشکان در مطب های خصوصی خود

تشخیص بیماری و پس از آن درمان یک بیماری معمولاً توسط پزشکان در یک مطب خصوصی و یا یک مطب گروهی پزشکی با دیگر همکاران انجام می گیرد. که به نام "پزشکان مستقر" نامیده می شوند. پزشکان مستقر نسخه های دارها را نوشته و تجویز می کنند و می توانند بیماران خود را برای درمان های دیگر به بیمارستان ارجاع نمایند.

پزشکان مستقر هزینه فعالیت های خود را، برای مثال، با اداره رفاه اجتماعی و یا یک بیمه بهداشت عمومی حساب می کنند. بیماران می توانند هزینه درمان را شخصاً به دکتر خود بپردازند. لطفاً توجه داشته باشید که در اینصورت باید هزینه ها را خودتان بپردازید. پس از آن پول به شما بازپرداخت نمیشود.

مهم:

بیشتر پزشکان برای یک درمان، قرار ملاقات تعیین می کنند. بنابراین بهتر است شما ترجیحاً از طریق تلفن وقت بگیرید. قرار ملاقات تعیین شده را در هر حال رعایت کنید! بیماران بدون قرار قبلی معمولاً باید با زمان انتظار بیشتری حساب کنند.

پزشکان باید از اصل رازداری پزشکی پیروی کنند. آنان اجازه ندارند که اطلاعات محرمانه شما را به دیگران بدهند. بیماری های عفونی، ویژه مانند سل باید به اداره بهداشت گزارش شوند. زیرا تنها از این راه می توان از گسترش بیماری های عفونی جلوگیری نمود. گزارش در روند پناهندگی تأثیری ندارد.

مهم:

بسیاری از پزشکان انگلیسی و یا به یک زبان خارجی دیگر صحبت می کنند. اگر زبان آلمانی شما چندان خوب نیست توصیه می شود که پرس و جو کنید. تا شخص مورد اعتمادی را که زبان می داند با خود به نزد پزشک ببرید.

بیمارستان

شما فقط هنگامی در بیمارستان، درمان می شوید، که درمان شما توسط یک پزشک مستقر کافی نباشد. بستری شدن در بیمارستان باید از پیش تایید شود. فقط در مواقع اضطراری بدون تعیین وقت قبلی به بیمارستان مراجعه کنید!

مواقع اضطراری

شرایط اضطراری پزشکی، به عنوان نمونه عبارت اند از:

- مشکل تنفسی حاد،
- درد قفسه سینه حاد،
- درد شکم حاد،
- سرگیجه حاد،
- تصادف و جراحات،
- عوارض حاملگی،
- اختلال روانی حاد،
- خطر شدید خودکشی،
- موارد اضطراری مواد مخدر،
- شوک آلرژی،
- اختلال آگاهی یا کما.

در این موارد، باید فوراً به دنبال دریافت کمک از یک گروه نجات، خدمات اضطراری، یا یک پزشک باشید.

در مواقع اضطراری از این اینجا کمک دریافت می کنید:

مخاطب شما در موارد اضطراری پزشکی در محل پذیرش خودتان:

(Bitte Eintragung durch jeweilige Aufnahmeeinrichtung)

داروخانه

در آلمان بسیاری از داروها تنها در داروخانه ها به بیماران فروخته می شوند. داروخانه چی در صورتی بشما داروهای خاصی (به اصطلاح داروهای "نیازمند به نسخه") را تحویل می دهد که یک نسخه از پزشک ارایه دهید. داروها بسیاری نیز وجود دارند که بدون نیاز به نسخه بفروش می رسند. هزینه این گونه داروها را مراجع دولتی نمی پردازند.

داروخانه چی شیوه استفاده از دارو را به شما اطلاع می دهد.

در تمام روز و شب حداقل یک داروخانه در نزدیکی منطقه شما کشیک دارد.

معاینه اولیه

مهم:

با معاینه اولیه بایستی بیماری های واگیر شناخته و درمان شوند. به این شیوه می توان از گسترش بیماری های واگیر جلوگیری نمود.

شما پس از ورود به محل پذیرش توسط یک پزشک برای تشخیص بیماری های واگیر معاینه می شوید. این یک معاینه اجباری و یک وظیفه قانونی است که باید در آن شرکت کنید! امکان دارد که شما قبل از این معاینه بایستی یک پرسشنامه (فرم تاریخچه بیماری) را پر کنید. پزشک از شما در مورد نشانه های بیماری های عفونی سوال می کند و در صورت لزوم برای تشخیص بیماری های واگیر معاینه خواهد کرد.

نتیجه معاینه اولیه هیچ تاثیری در روند پناهندگی شما ندارد.

برای اینکه بتوان گفت که بیماری سل ریوی وجود ندارد بایستی یک عکسبرداری با اشعه ایکس از ریه ها انجام شود. برای کودکان و نوجوانان زیر ۱۵ سال و زنان باردار، بجای عکسبرداری با اشعه ایکس از یک روش مناسب دیگر (مانند، آزمایش خون) استفاده می شود. لطفاً اگر باردار هستید به پزشک اطلاع دهید!

در برخی از ایالت، آزمایشات اضافی انجام می گیرد. با یک نمونه خون گرفتن می توان تشخیص داد که بیماری عفونی وجود ندارد. با نمونه مدفوع می توان عوامل بیماری های اسهالی و آلودگی و داشتن کرم شناسایی شوند.

لطفاً بگذارید تمام آزمایشات مستند گردند. اگر شما هنوز فرم اسناد و مدارک را دریافت نکرده اید، می توانید بخواهید تا نتیجه آزمایشات را بر روی فرم موجود در ضمیمه ۱ (صفحه ۱۸) برای شما ثبت کنند.

مایه کوبی یا واکسیناسیون

واکسن ها مردم را در برابر بیماریهایی که از طریق باکتری ها و ویروس ایجاد می شوند ایمن می سازند. اگر مردم بسیاری برابر بیماری های عفونی خاص واکسینه باشند، این بیماری ها دیگر قابل گسترش در جامعه نخواهند بود.

شما ممکن است مدارک واکسیناسیونی داشته باشید که واکسن هایی را که تا کنون دریافت کرده اید در آن نوشته شده اند. اگر شما دفترچه واکسیناسیون نداشته باشید، پزشک به شما یک "دفترچه واکسیناسیون" و یا یک گواهی جایگزینی واکسیناسیون می دهد.

مهم:

لطفا خود و فرزندان خود را واکسینه کنید! با واکسیناسیون خود و خانواده خود و افراد دیگر در منطقه، خود را از بیماری های مسری ایمن سازید. با این کار می توان از گسترش بیماری هایی مانند سرخک، فلج اطفال، سیاه سرفه، یا آنفولانزا جلوگیری نمود. مدارک واکسیناسیون خود را همیشه در هر بازدید از پزشک همراه داشته باشید! اگر شما کارت واکسیناسیون ندارید، لطفا از دفترچه جایگزین در ضمیمه ۲ (صفحه ۱۹) استفاده کنید.

در آلمان توصیه می شود که چه واکسیناسیون هایی در چه زمان خاصی انجام گیرند. برخی از واکسن ها باید به منظور دستیابی به ایمنی موثر چندین بار انجام گیرند. بنابراین ممکن است قرار های دیگری برای واکسیناسیون لازم باشد. برای آگاهی بیشتر، با کادر پزشکی در محل پذیرش خود مراجعه کنید.

بارداری یا حاملگی

زنان باردار مراقبت های پزشکی دریافت می کنند. دوره بارداری و رشد کودک تحت نظر گرفته می شود. که این شامل آزمایش های منظم (برای نمونه آزمایش های خون، آزمایش های ادرار و سونوگرافی ها)، آماده سازی زایمان، زایمان و مراقبت پس از آن. اگر باردار هستید، پزشک فراردادی به شما یک دفترچه مادر "Mutterpass" پاسپورت مادر" می دهد. در "Mutterpass" پاسپورت مادر" تاریخ یک به یک آزمایشات ثبت می شود. زایمان توسط ماماها و پرستاران زایمان و پزشکان انجام می گیرد. ماماها و پرستاران زایمان در قبل و بعد از زایمان همچنان پاسخگوی مهمی برای مسایل شما می باشند.

کودکان و نوجوانان تا سن ۱۸ سال

معمولاً پدر و مادر پس از تولد فرزندشان یک دفترچه معاینات (Untersuchungsheft) برای کودکان دریافت می کنند، که در آن شرح داده شده است دقیقاً چه زمانی کدام معاینه خاص لازم است.

مهم:

لطفاً از این دفترچه معاینات خوب نگهداری کنید و در هر مراجعه به پزشک کودکان با خود به همراه داشته باشید!

برای کودکان تا سن شش سالگی، چندین معاینه گوناگون در نظر گرفته شده است. اولین معاینه بلافاصله پس از تولد انجام می شود. سوخت و ساز بدن و عملکرد اندام های حسی (مانند، شنوایی، بینایی)، تنفسی، دستگاه گوارش و سیستم عضلانی معاینه می شوند. به رشد و اختلالات رفتاری توجه می شود.

برای نوجوانان ۱۲ تا ۱۴ ساله، یک معاینه دیگر توصیه می شود. تا مشکلات رشد جسمی و ذهنی جوانان کشف شوند. پزشک قد و وزن و فشار خون را اندازه می گیرد.

این معاینات برای رشد سالم کودک شما مهم می باشند. بنابراین موعد تمام این قرار معاینات را رعایت نمایید!

درمان دندان

دندان درد و بیماری های حاد دهان درمان می شوند.

۲. توصیه های عملی برای ایمنی در برابر بیماری ها و عفونت ها

آب و مواد غذایی توسط دولت در آلمان کنترل می شوند. آب لوله دارای کیفیت خوب و سالم برای نوشیدن مناسب است.

در محل پذیرش و – مسکن های اولیه غالباً بسیاری از مردم با هم در یک فضای محدود زندگی می کنند. بهتر است تنها از بطری خود بنوشید. بنابراین، بایستی بطری خود را علامت گذاری کنید!

بیماری ها می تواند در محل پذیرش و – مسکن های اولیه به سرعت گسترش یابند. شما می توانید با توجه نمودن به نظافت و بهداشت، به طور قابل توجهی در محافظت از خود و دیگران آلودگی به عفونت ها کمک نمایید. از اینرو اقدامات بهداشتی زیر را توصیه میکنیم:

شستن با دقت و مرتب دست ها

شستن دست ها به طور منظم یک اقدام مهم برای جلوگیری از عفونت ها است.

چه زمانی باید دست هایم را بشویم؟

به ویژه، شما بایستی دست خود را بشویید:

- بعد از هر آلودگی،
- قبل از آماده کردن غذا،
- قبل از خوراک خوردن،
- قبل از سیگار کشیدن و آشامیدن،
- پس از رفتن به توالت،
- پس از نوازش حیوانات،
- پس از سرفه و عطسه در دست خود،
- پس از پاک کردن بینی خود،
- پس از تماس با زباله



در هنگام شستن دست های خود به چه چیزهایی باید توجه کنم؟

دست ها را زیر آب جاری خیس کنم!



دست ها را با صابون (ترجیحا صابون مایع، زیرا صابون قالبی اغلب آلوده به میکروب است) با کف کامل بشویید!



فضای بین انگشتان و نوک انگشتان را بیش از ۲۰ تا ۳۰ ثانیه با کف صابون بهم بمالید!



صابون را زیر آب جاری کاملاً آب بکشید!



دست ها را به طور کامل با یک حوله تمیز یا حوله یکبار مصرف خشک کنید!



سرفه و عطسه

در دست خود عطسه یا سرفه نکنید بلکه در فرورفتگی بازوی خود و یا در یک دستمال کاغذی. فاصله با دیگران را رعایت کنید.



برای پاک کردن بینی خود از یک دستمال کاغذی. اما فقط یک بار استفاده کنید.



دستمال کاغذی را جایی نگذارید و یا پرت نکنید و بر روی زمین نیندازید. در جیب شلوار، جیب کت و یا جیب دامن نگذارید. جمع نکنید!



جای دستمال کاغذی در سطل آشغال است!



اگر زکام دارید دستها را بیشتر بشویید!



به اولین نشانه ها توجه نمایید

اگر شما سرماخوردگی دارید یا از یک عفونت معده/ روده رنج می برید، خطر آن می رود که افراد دیگر را آلوده سازید. برای حفاظت خود و برای حفاظت از کسانی که در اطراف شما هستند با بروز اولین نشانه های بیماری: نشانه آنفولانزا تب ناگهانی و بالا، احساس بیماری شدید، سرفه و درد مفاصل. تهوع ناگهانی، استفراغ و اسهال می توانند علائم عفونت معده - و روده باشند.

مهم:

این علائم را جدی بگیرید و به کادر پزشکی محل پذیرش و مسکن خود مراجعه کنید!

پیوست ۲: فرم جایگزین برای استناد مدارک واکسیناسیون ها

Anhang 2: Ersatzformular zur Dokumentation von Impfungen

Nachname: نام خانوادگی
 Geschlecht: جنسیت
 Herkunftsland: کشور مبدأ
 Vorname: نام کوچک
 Geboren am: تاریخ تولد
 Unterbringungseinrichtung: سازمان اسکان

Folgende Impfungen wurden durchgeführt: واکسیناسیون های زیر انجام شده اند

Datum تاریخ	Handelsname und Chargennummer des Impfstoffs (Aufkleber) نام تجاری و شماره ساز واکسن (برچسب)	Totimpfungen واکسیناسیون های کشته						Lebendimpfungen واکسیناسیون های زنده			Unterschrift und Stempel der Ärztin/ des Arztes مهر و امضای پزشک								
		Kزاز	دیفتری	سیاه سرفه	بیماری فلج اطفال	آفتلوانزای هموفیلیس	هپاتیت ب	آنفلوانزا	سرخک	اورینون		سرخچه	آبله مرغان						

Weitere Impfungen: اطلاعات دیگری

Datum تاریخ	Impfung gegen واکسیناسیون بر علیه	Handelsname und Chargennummer نام تجاری و شماره ساز	Unterschrift und Stempel der Ärztin/ des Arztes مهر و امضای پزشک

Nächster Impftermin (Datum/Impfungen):
 واکسیناسیون بعدی (تاریخ / واکسیناسیون):

این بروشور در چارچوب کار های عمومی وزارت بهداشت فدرال، درمان به صورت رایگان منتشر شده است. مجاز نیست که توسط احزاب سیاسی، کاندیداها و یا دستیاران انتخاباتی در جریان انتخابات برای اهداف مبارزات انتخاباتی استفاده شود. این امر در مورد انتخابات اروپا، مجلس فدرال، مجلس ایالتی و محلی هم صادق است. توزیع در تظاهرات انتخابات، در اماکن توزیع اطلاعات احزاب سیاسی و همچنین درج، چاپ و یا الصاق اطلاعات سیاسی حزب و یا تبلیغاتی آن ها. نیز ممنوع است. دادن آن به اشخاص ثالث به منظور استفاده درمبارزه تبلیغاتی به ویژه سوء استفاده محسوب میشود. صرف نظر از اینکه در چه زمانی و از چه راهی و به چه مقداری این نشریه به دریافت کننده رسیده باشد، حتی مجاز نیست که بدون رابطه زمانی با انتخابات آتی استفاده شود، تا بعنوان منبع درآمد برای حزب گرایی دولت فدرال به سود هر گروه سیاسی تلقی شود

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.