



Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg
Hamburg University of Applied Sciences

رفوگیوم - صحت برای مهاجرین

این بروشور بخشی از پروژه رفوگیوم ارتقاء دانش صحتی برای مهاجرین است که توسط دبیرتمنت علوم صحتی دانشگاه HAW هامبورگ اجرا میشود. اطلاعات ارائه شده در اینجا به شما و خانواده شما کمک میکند تا چگونه از صحت خود مراقبت نموده و دوباره آن را بدست آورید.

همگام با رفوگیوم درباره موضوعات زیر می آموزید

- مراقبت های صحتی در آلمان
- صحت روانی در آلمان
- بهداشت در آلمان
- بهداشت دهان در آلمان
- فعالیت های بدنی در آلمان
- تغذیه در آلمان

ما متوجه شما هستیم و از سلامتی شما مراقبت میکنیم

موارد زیرباید در قفسه دوا در خانه موجود باشند

- مسکن درد و دوا سرما خوردگی
- دوا برای مشکلات گوارشی و اسهال
- ضد عفونی زخم / مرهم زخم/ پماد برای سوختگی های جزئی
- دوا برای نیش پشه / آفتاب سوختگی/ خارش (ضد حساسیت)
- مرهم یا ژل برای کبود شدگی / ضربه خوردگی/ پیچ خوردگی
- باند استریل و کمپرس
- حرارت سنج پزشکی/ قیچی/ موچین
- کمپرس سرد (در یخچال نگهداری میشود)
- کیسه آب داغ



جستجو آنلاین برای مراقبت های صحتی

آدرس و اطلاعات مربوط به دکتران/ روانشناسان و قابله ها را در سایت های زیر میتوانید پیدا کنید. شما به کمک کسی که آلمانی صحبت کند نیاز خواهید داشت.

Kassenärztliche Vereinigung:

<http://www.kvvh.net/kvvh/arztliche/index/p/274>

Ärztammer:

<http://www.aerztammer-hamburg.org/arztliche.html>

Hebammenverband:

<http://hebammen.info/hebammenliste-fuer-hamburg/>



REFUGEES
WELCOME



Verlag Barbara Budrich Publishers



REFUGIUM Flucht und Gesundheit

مراقبت های صحتی در هامبورگ Gesundheitsversorgung in Hamburg

HAW Hamburg
Fakultät Life Sciences
Department Gesundheitswissenschaften
Prof. Dr. Christine Färber
Ulmenliet 20 · 21033 Hamburg

Autorinnen und Autoren: Rojda Ülgüt, Corinna Burchard,
Melanie Homovc, Mareike Kallweit, Princella Nerlinger, Nita Kama,
Christine Färber

Zeichnungen: Natalia Yaremenko

Dieses Faltblatt ist erhältlich in 8 Sprachen:

Deutsch, Englisch, Albanisch, Arabisch, Bulgarisch, Dari/Farsi,
Russisch, Türkisch.

- مرض شکر / دیابت
- فشار خون
- آسم / تنگی نفس
- بیماری شریان قلب
- بیماری های عفونی (ایدز / مرض سل / دیفتری / هیپاتیت)
- تراما (جنگ / شکنجه / خشونت های جنسی)
- اخلاعات روحی شدید

بیماریهایی که از کشور آغاز شدند

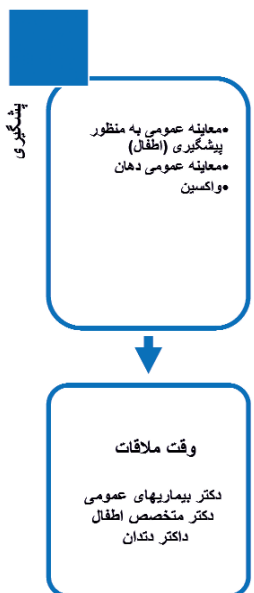
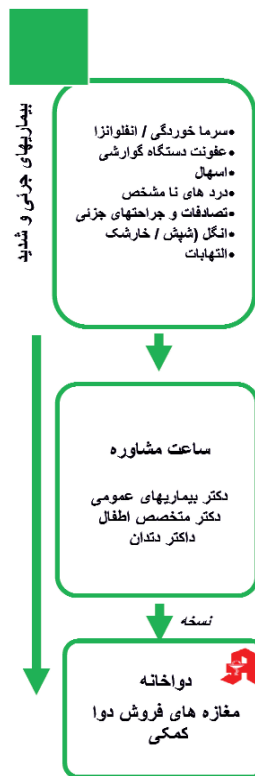
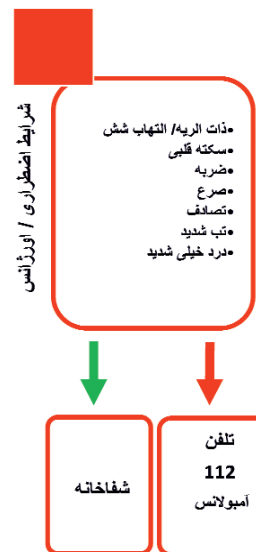
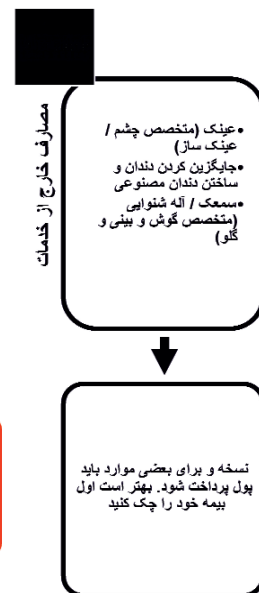
بیماریها و جراحتهایی که در مسیر فرار به وجود آمده اند

- زخم
- آسیب
- یخ زدگی
- سوئ تغذیه
- سرماخوردگی
- بیماری های عفونی (ایدز / مرض سل / دیفتری / هیپاتیت)
- اسهال
- تراما (انفجار / تعقیب / خشونت های جنسی)

- بیماریهای عفونی (دستگاه گوارشی / سرماخور دگی / ایدز)
- سرماخوردگی
- مشکلات گوارشی بدلیل تغییر رژیم غذایی
- مشکلات صحتی بدلیل تغییر آب و هوا
- تراما
- گوشه گیری
- اختلالات بعد از تجربه استرس
- خشونت جنسی

4 قانون برای رفاه پناهجویان در صورت مریضی ، بارداری یا صحت طفل و مادر

- مریضی شدید
- درد شدید
- تداوی با دوا و بستن زخم ، مقدار مورد نیاز به عنوان دوره نفاقت ، تسکین و بهبود
- واکسین شماره 47, 52 Abs. 1 Satz 1 Social Welfare Law XII
- واکسین توسط بیمه صحتی پرداخت میشود
- جایگزینی دندان و یا ساخت دندان در صورتی توسط بیمه صحتی پرداخت میشود که تداوی از هیچ راه دیگری امکان پذیر نباشد.
- تداوی مشکلات دهان و دندان در صورت درد یا مریضی شدید و اگر از نظر پزشکی مورد نیاز باشد، انجام میشود
- مادر و طفل قبل و بعد از ولادت خدمات زیر را دریافت میکنند:
- حمایت دکتر و قابله / دوا / پانسمان / درمان
- معاینه اولیه هنگام رسیدن به آلمان
- معاینه پیشگیری از مریضی برای اطفال و نوجوانان



- در معاینه پزشکی موارد زیر را فراموش نکنید:
- فورم ZEA ویا کارت AOK
 - مترجم
 - مدارک تشخیص قبلی
 - کارت واکسین
 - کارت آلرژی یا حساسیت
 - کارت مادر / بارداری



دکتر موظف است تا شما را درمان کرده و در مسائل پزشکی شما رازدار باشد.

Notruf 112



تلفن اضطراری

- کجا اتفاق افتاده است؟
- چه اتفاقی افتاده است؟
- چه تعداد زخمی یا مریض هستند؟
- چه مریضی یا جراحی اتفاق افتاده است؟
- برای سوالات منتظر باشید

معاینه پزشکی

- تاریخچه مریضی:
- دچار چه مریضی های سابقه هستید؟
 - چه مشکل حاد و شدید دارید؟
 - التهاب و درد و جراحت در کجای بدن شما قرار دارد؟
- تشخیص:
- معاینه فیزیکی
 - معاینه تخصصی (ایکسری / سونوگرافی)
- درمان:
- توصیه های رفتاری که به بهبود در دوران نفاقت کمک میکند مانند: استراحت / خواب / تغذیه / گرمی / سرمی / حمام
 - دوا:
 - 1. نسخه مورد نیاز است و توسط شرکت بیمه صحتی پرداخت میشود
 - 2. نسخه ضروری نیست و توسط خود شخص پرداخت میشود
- ماتند: کمک های فنی / لباس / نوار های بستن زخم / عصا / ویلچر / فیزیوتراپی / معالجه های حرفه ای / گذر درمانی و روان درمانی

نکته مهم

یک وقت ملاقات بگیرید و در وقت حاضر شوید. آماده باشید که برای مدت بیشتر منتظر بمانید.