



Baden-Württemberg

LANDESGESUNDHEITSAMT BADEN-WÜRTTEMBERG  
IM REGIERUNGSPRÄSIDIUM STUTT GART

# Leitfaden Gesundheit

für Migrantinnen und Migranten in Baden-Württemberg



- **Almanca - Türkçe**
- **Deutsch - Türkisch**

mit aktuellen Informationen zu:

- **Krankenversicherung**
- **Arztbesuch**
- **Krankmeldung**
- **Medikamenten**
- **Vorsorgeuntersuchungen**
- **Verhalten im Notfall**

Stand 31.12.2008

STUTTGART



GESUNDE STÄDTE  
FORUM GESUNDE STADT STUTTGART e.V.

LGA  
LandesgesundheitsAmt  
Baden-Württemberg

Dieser **Leitfaden Gesundheit** enthält aktuelle Informationen zum Gesundheitswesen in Deutschland, zu wichtigen Vorsorgeuntersuchungen und zum Verhalten im Notfall.

Bu **Sağlık Rehberi** Almanya'daki sağlık sistemi, önemli sağlık kontrolleri ve acil durumlarda yapılması gerekenler ile ilgili güncel bilgiler içermektedir.

## Krankenversicherung

In Deutschland besteht Krankenversicherungspflicht und freie Wahl der Krankenkasse. Arbeitnehmer sind normalerweise in einer gesetzlichen Krankenkasse versichert oder können bei entsprechend hohem Einkommen eine private Krankenversicherung wählen. Bezieher von Arbeitslosengeld I und II sowie von Sozialhilfe bleiben in der Regel über ihre bisherige Krankenversicherung versichert. Die Beitragshöhe zur gesetzlichen Krankenversicherung richtet sich nach dem Einkommen und dem allgemeinen Beitragssatz Ihrer Krankenkasse. Nicht-erwerbstätige Ehepartner und Kinder unter 25 Jahren können unter bestimmten Voraussetzungen in der gesetzlichen Krankenversicherung kostenlos mitversichert werden.

Jedes Familienmitglied erhält eine eigene Versichertenkarte. Darauf sind die persönlichen Daten wie z.B. Name, Geburtsdatum, Versicherungsnummer gespeichert. In den nächsten Jahren wird diese Karte durch eine elektronische **Gesundheitskarte** ersetzt. Falls Sie damit einverstanden sind, werden dann auch Ihre Gesundheitsdaten gespeichert, beispielsweise die Blutgruppe, Allergien, chronische Erkrankungen. Die Versichertenkarte muss jeweils beim ersten Arztbesuch im Quartal vorgelegt werden.

Der Arzt rechnet dann direkt mit der Krankenversicherung ab.



Muster einer Versichertenkarte (Vorderseite)  
Sigortalı kartı örneği (Ön yüz)

## Sağlık sigortası

Almanya'da sağlık sigortası herkes için zorunludur. Sağlık sigortası kurumunun seçimi serbesttir. Herhangi bir işyerinde çalışanlar genellikle zorunlu sağlık sigortası kurumlarının birinde sigortalıdır. Geliri nispeten yüksek olanlar özel bir sağlık sigortası kurumunu seçme hakkına sahiptirler. İşsizlik parası I ve II ya da sosyal yardım alan kişiler için normalde eski sağlık sigortası devam eder. Zorunlu sağlık sigortası için ödenecek olan prim miktarı kişinin gelirin ve ilgili sağlık sigortası kurumunun genel prim kademesine bağlıdır. Çalışmayan eşler ve 25 yaşın altındaki çocuklar belirli koşullar altında zorunlu sağlık sigortasına prim ödemediği takdirde sigortalı olabilirler.

Ailenin tüm fertlerine birer sigortalı kartı tahsis edilir. Bu kartta isim, doğum tarihi, sigorta no.su gibi kişisel veriler kaydedilmiştir. Bu kartlar önümüzdeki yıllarda elektronik **sağlık kartı (Gesundheitskarte)** ile değiştirilecektir. Kabul etmeniz halinde bu kart ek olarak örneğin kan grubu, alerjiler, kronik hastalıklar gibi sağlık verilerinizi de içerecektir. Sigortalı kartının her çeyrek yılda ilk doktor ziyaretinde ibraz edilmesi gerekmektedir.

Doktor hizmetlerini doğrudan ilgili sağlık sigortası kurumuna fatura eder.



Muster einer Versichertenkarte (Rückseite)  
Sigortalı kartı örneği (Arka yüz)

Neben Arztbesuchen und Krankenhausaufenthalten übernimmt die Krankenversicherung Kosten für verschreibungspflichtige Medikamente, Prothesen, Vorsorgeuntersuchungen, Heilbehandlungen und Kuren. Zu den meisten Kassenleistungen müssen Sie einen **Eigenanteil** von 10 % leisten (mindestens 5 €, maximal 10 €). Bei Krankenhausaufenthalten zahlen Sie 10 € pro Tag für maximal 28 Tage im Jahr, Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre sind befreit.

Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren sind auch von Zuzahlungen für rezeptpflichtige Medikamente und Hilfsmittel (z. B. Hörgeräte) befreit. Brillengläser werden für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren in Höhe der Vertragspreise bezahlt, für Kinder bis 14 Jahre auch bei unveränderter Sehstärke (z. B. auch eine Sportbrille für den Schulsport).

Für Arztbesuche ist eine **Praxisgebühr** von 10 € pro Quartal fällig. Ausgenommen sind Kinder unter 18 Jahren sowie Vorsorge- und Impftermine. Wenn Sie eine Überweisung haben und der Termin im selben Quartal liegt, zahlen Sie beim Facharzt keine Praxisgebühr mehr.

Personen mit niedrigem Einkommen können sich auf Antrag bei ihrer Krankenkasse von den Gebühren befreien lassen, sobald 2 % des Familieneinkommens (für chronisch Kranke 1 %) für Zuzahlungen ausgegeben worden sind.

Wenn Sie sich um Ihre Gesundheit aktiv bemühen, gewähren manche Krankenkassen einen **Bonus**.

Sağlık sigortası doktor muayene ve hastane masraflarının yanında reçeteye tabi ilaç, protez, sağlık kontrolleri, tedavi ve kür masraflarını da üstlenir. Sağlık sigortasının yaptığı bu ödemelerin genellikle %10'unu (en az 5 €, en fazla 10 €) **kendi payınız (Eigenanteil)** olarak ödemeniz gerekmektedir.

Hastanede yattığınız her gün ve yılda en fazla 28 gün için günde 10 € ödemeniz gerekmektedir. 18 yaşından küçükler bundan muaftır.

18 yaşından küçükler ayrıca reçeteye tabi ilaç ve yardımcı malzemeler (örn. işitme cihazları) için katkı payı ödemesinden muaftır. Gözlük camları ise 18 yaşından küçükler için sözleşmeli fiyat tarifesine göre ödenir; 14 yaş altı çocuklarda, gözlük numarası değişmediyse de ödenir (örn. spor derslerinde kullanılacak özel gözlükler de).

Yapacağınız doktor ziyaretleri için çeyrek yılda bir 10 € tutarında bir **muayenehane ücreti (Praxisgebühr)** alınacaktır. 18 yaşından küçüklerden ve ayrıca sağlık kontrolleri ve aşı için ücret alınmayacaktır. Elinizde sevk belgesi (Überweisung) bulunması ve randevunuzun aynı çeyrek yıla denk gelmesi halinde uzman doktor muayenesi için muayenehane ücreti ödemeniz söz konusu değildir.

Dar gelirliler, aile gelirlerinin %2'sini (kronik hastalar ise %1'ini) kendi payları olarak ödemiş olmaları halinde sağlık sigortasına dilekçe ile başvurarak muayenehane ücretinden muafiyet isteyebilirler.

Sağlığınıza aktif olarak katkıda bulunmanız halinde sağlık sigorta kurumlarının bazıları belirli **indirimler (Bonus)** uygulamaktadırlar.

Als Patient können Sie Ihren Arzt frei wählen und nach Ablauf eines Quartals auch wechseln. Es empfiehlt sich jedoch, einen festen **Hausarzt** zu haben. Dies ist in der Regel ein Allgemeinmediziner oder Internist, für Kinder auch ein Kinderarzt. Der Hausarzt stellt die erste Diagnose. Er kennt Ihre Krankengeschichte und kann bei Bedarf an einen Facharzt überweisen.

Dafür gibt er Ihnen einen **Überweisungsschein**.

Überweisungsschein

Vereinbaren Sie vor einem Arztbesuch einen Termin und vergessen Sie nicht, den Termin abzusagen, falls Sie doch nicht zum Arzt gehen können.

### Wichtig:

- **Versichertenkarte (Gesundheitskarte)** bei einem Arztbesuch, Zahnarztbesuch oder im Krankenhaus
- **Überweisungsschein** für den Facharzt
- **Mutterpass** bei Schwangerschaft
- **Impfbuch** und **Vorsorgeheft** für den Besuch beim Kinderarzt

Sigortalı olarak doktorunuzu kendiniz serbestçe seçebilirsiniz. Doktorunuzu her çeyrek yılın sonunda değiştirebilirsiniz. Belirli bir **ev doktorunuzun (Hausarzt)** bulunması tavsiye olunur. Bu genellikle bir pratisyen doktor ya da dahiliye uzmanı, çocuklar için de çocuk doktoru olabilir. İlk teşhisi ev doktoru koyar. Daha önceki hastalıklarınızı tanıyabilir ve icabında sizi bir uzman doktora sevk edebilir.

Bunun için size bir **sevk belgesi (Überweisungsschein)** verir.

Sevk belgesi

Doktor ziyaretinden önce randevu alınız. Bir engel çıkması halinde randevunuzu iptal etmeyi unutmayınız.

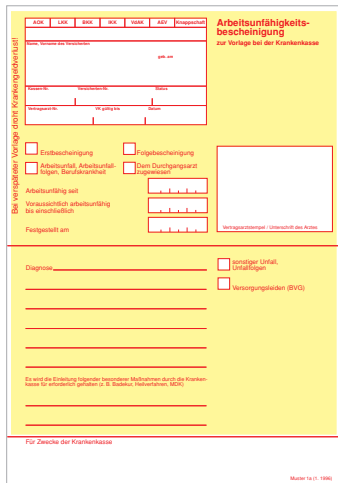
### Önemli:

- Doktor, diğ doktoru ve hastane ziyaretlerinizde **sigortalı kartınızı, (sağlık kartınızı) (Versichertenkarte (Gesundheitskarte))**
- uzman doktor ziyareti için **sevk belgesini (Überweisungsschein)**,
- hamile olmanız halinde **anne karnesi (Mutterpass)**,
- çocuk doktoru ziyareti için **aşı karnesi (Impfbuch)** ve **sağlık kontrol karnesini (Vorsorgeheft)** beraberinizde götürünüz.

# Krankmeldung

Wenn Sie berufstätig sind und erkranken, so dass Sie nicht arbeiten können, müssen Sie Ihren Arbeitgeber informieren und zum Arzt gehen.

In der Regel benötigen Sie ab dem 3. Krankheitstag eine **Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung** Ihres Arztes. Darauf steht von wann bis wann Sie voraussichtlich nicht arbeiten können. Diese Bescheinigung ist spätestens am 3. Kalendertag nach Beginn der Erkrankung sowohl beim Arbeitgeber als auch bei Ihrer Krankenversicherung abzugeben.



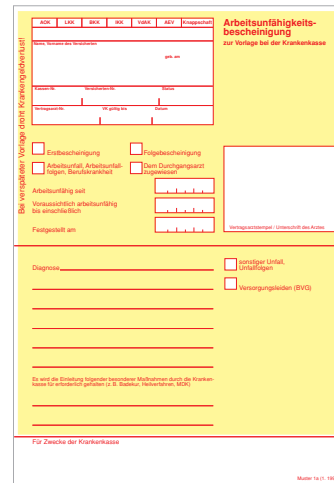
The form is titled 'Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung zur Vorlage bei der Krankenkasse'. It includes a header with months from ZSK to Dezember. The main body contains fields for patient name, date, and doctor's name. There are checkboxes for 'Erstbescheinigung' and 'Folgebeseinigung', and a section for 'Arbeitsunfähig seit' with a calendar grid. A 'Diagnose' field is present, along with checkboxes for 'sonstiger Unfall, Unfallfolge' and 'Vorsorgeuntersuchen (BVG)'. A footer note states: 'Es wird die Erteilung folgender besonderer Maßnahmen durch die Krankenkasse für arbeitsunfähig gehalten (z. B. Diätplan, Rehabilitation, etc.)'. The footer also says 'Für Zwecke der Krankenkasse' and 'Muster 1a (1. 1993)'.

Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung

# Hastalık raporu

Eğer bir işyerinde çalışıyorsanız ve hastalanıp işe gidemiyorsanız işvereninize haber vermeniz ve doktora gitmeniz gerekmektedir.

Genelde hastalığınızın 3. gününden itibaren doktorunuz tarafından düzenlenen ve hastalığınızın tahminen ne kadar süreceğini bildiren bir **hastalık raporu (Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung)** aranır. Bu belgenin birer nüshasını hastalandıktan sonra en geç 3 takvim günü içerisinde hem işverenimize hem de sağlık sigortası kurumunuza ibraz etmeniz gerekmektedir.



The form is identical to the 'Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung' form, titled 'Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung zur Vorlage bei der Krankenkasse'. It includes a header with months from ZSK to Dezember. The main body contains fields for patient name, date, and doctor's name. There are checkboxes for 'Erstbescheinigung' and 'Folgebeseinigung', and a section for 'Arbeitsunfähig seit' with a calendar grid. A 'Diagnose' field is present, along with checkboxes for 'sonstiger Unfall, Unfallfolge' and 'Vorsorgeuntersuchen (BVG)'. A footer note states: 'Es wird die Erteilung folgender besonderer Maßnahmen durch die Krankenkasse für arbeitsunfähig gehalten (z. B. Diätplan, Rehabilitation, etc.)'. The footer also says 'Für Zwecke der Krankenkasse' and 'Muster 1a (1. 1993)'.

Hastalık raporu

## Medikamente

Medikamente, die Ihnen der Arzt verordnet hat, erhalten Sie gegen Vorlage eines Rezepts in der Apotheke. In der Regel müssen Sie beim **Kassenrezept** einen Anteil von 5 € bis 10 € pro Medikament zuzahlen. Fragen Sie Ihren Apotheker nach zuzahlungsfreien Arzneimitteln. Sie sparen dann die Gebühren.

Manche Medikamente werden von den Krankenkassen nicht bezahlt. Sollte Ihr Arzt sie trotzdem für notwendig halten, wird er Ihnen ein **Privatrezept** dafür geben. Für Privatrezepte und Medikamente, die Sie ohne Rezept erhalten, müssen Sie selbst zahlen. Die Apotheken können die Preise für nicht verschreibungspflichtige Medikamente selbst festlegen. Daher lohnt ein Preisvergleich.

Kassenrezept  
Zorunlu sağlık sigortası reçetesi

Kinder bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres sind von Zuzahlungen befreit. Brauchen Schwangere wegen Schwangerschaftsbeschwerden oder in Zusammenhang mit der Entbindung ein Medikament, so entfällt die Zuzahlung ebenfalls.

## İlaçlar

Doktorunuzun size yazdığı ilaçları reçete karşılığında eczaneden alabilirsiniz. Elinizde **zorunlu sağlık sigortası reçetesi (Kassenrezept)** bulunması halinde her ilaç başına genellikle 5 ile 10 € arasında değişen bir payı kendiniz ödememiz gerekmektedir. Eczaneye, katkı payı olmadan alabileceğiniz ilaçları sorunuz. O zaman ücret ödememiz gerekmez.

Bazı ilaçlar sağlık sigortaları tarafından ödenmemektedir. Doktor bunları sizin için zorunlu gördüğü durumlarda size **özel reçete (Privatrezept)** yazacaktır. Özel reçetelerin ve reçetesiz alacağınız ilaçların masraflarını kendiniz üstlenmeniz gerekmektedir. Eczaneler reçete gerektirmeyen ilaçların fiyatlarını kendileri belirleyebilirler. Bu yüzden eczaneler arasında fiyat kıyaslaması yapmanız uygun olabilir.

Privatrezept  
Özel reçete

18 yaşını doldurmamış çocuklar reçetelere pay ödememektedirler. Hamilelerin, hamilelikten ileri gelen rahatsızlıklar veya doğum ile ilgili olarak bir ilaç gerekli olması halinde kendi ödeme payı ödemeleri söz konusu değildir.

## Vorsorgeuntersuchungen

Auch wenn Sie sich gesund fühlen, sollten Sie regelmäßig zu den Vorsorgeuntersuchungen gehen.

Vorsorgeuntersuchungen und notwendige Impfungen sind für Sie kostenlos, die Kosten hierfür trägt Ihre Krankenkasse.

## Sağlık kontrolleri

Kendinizi sağlıklı hissetmeniz halinde de muntazam olarak sağlık kontrollerine gitmeniz tavsiye olunur.

Sağlık kontrolleri ve gerekli olan aşılar sizin için ücretsizdir. Masraflarınızı sağlık sigortası kurumunuz üstlenmektedir.

## Gesundheits-Check-Up

Ab dem 35. Lebensjahr können Sie sich alle zwei Jahre von Ihrem Hausarzt auf Herz-, Kreislauf-, Nieren- und Stoffwechselerkrankungen untersuchen lassen. So kann zum Beispiel Bluthochdruck oder eine Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus) frühzeitig erkannt und behandelt werden.

## Krebsfrüherkennung

Frauen ab dem 20. Lebensjahr und Männer ab dem 45. Lebensjahr können einmal im Jahr eine Krebsfrüherkennung durchführen lassen. Viele Krebsarten sind heute heilbar, vorausgesetzt sie werden frühzeitig erkannt und behandelt. **Denken Sie daran: Früherkennung erhöht ganz erheblich die Heilungschancen!**

## Schwangerschaft

Schwangere sollten von Beginn der Schwangerschaft an regelmäßig zum Frauenarzt gehen. Dort bekommen sie einen **Mutterpass**, in den alle wichtigen Daten in Zusammenhang mit der Schwangerschaft eingetragen werden.

Die Schwangere sollte den Mutterpass immer mit sich führen, damit ihr und dem werdenden Kind in einer Notsituation besser geholfen werden kann. Der Mutterpass muss bei jedem Arzt-, Krankenhaus- oder Zahnarztbesuch vorgezeigt werden. Bei Schwangeren dürfen nämlich viele Medikamente nicht verabreicht und manche Untersuchungen nicht durchgeführt werden.



Mutterpass Deckblatt  
Anne karnesi: kapak sayfası

## Genel sağlık kontrolü

35 yaşınızdan sonra her iki sene ev doktorunuz tarafından kalp, kan dolaşımı, böbrek ve metabolizma hastalıkları konusunda muayene olabilirsiniz. Bu şekilde örneğin yüksek tansiyon veya şeker hastalığı (diabetes mellitus) erken teşhis ve tedavi edilebilmektedir.

## Kanser erken teşhis muayenesi

Kadınlar 20 yaşından, erkekler 45 yaşından itibaren yılda bir kez kanser erken teşhis muayenesi olabilirler. Kanserın birçok türü, erken teşhis ve tedavi edilmesi şartıyla günümüzde iyileştirilebilir. **Erken teşhisin iyileşme şansını büyük ölçüde artırdığını unutmayınız.**

## Hamilelik

Hamile kadınların hamileliğin başından itibaren muntazam olarak kadın doktoruna gitmeleri tavsiye olunur. Orada kendilerine hamilelikle ilgili tüm önemli verilerin kaydedileceği bir **anne karnesi (Mutterpass)** verilecektir.

Hamile kadının bu karneyi, muhtemel acil bir durumda kendisine ve doğmamış bebeğine en iyi şekilde müdahale edilebilmesi için her zaman beraberinde götürmesi tavsiye olunur. Anne karnesinin her doktor, hastane veya diş doktoru ziyaretinde ibraz edilmesi gerekmektedir. Çünkü hamile kadınlara birtakım ilaçların verilmemesi ve bazı muayenelerin yapılmaması gerekmektedir.

Mutterpass Innenblatt  
mit Untersuchungsdaten  
Anne karnesi:  
Muayene verilerini  
içeren iç sayfa

Bei der Geburt eines Kindes erhalten Sie ein Kinderuntersuchungsheft. Darin sind sämtliche Kinder- und Jugenduntersuchungen bis zum 14. Lebensjahr aufgeführt:



Kindervorsorgeheft

Bezeichnung	Alter des Kindes
U1	nach der Geburt
U2	3. - 10. Lebensstag
U3	4. - 5. Lebenswoche
U4	3. - 4. Lebensmonat
U5	6. - 7. Lebensmonat
U6	10. - 12. Lebensmonat
U7	21. - 24. Lebensmonat
U7a	34. - 36. Lebensmonat
U8	46. - 48. Lebensmonat
U9	60. - 64. Lebensmonat
J1	13. - 14. Lebensjahr

Die Krankenkassen zahlen ein Neugeborenen-Hörscreening in der Geburtsklinik oder in der Arztpraxis.

Es ist sehr wichtig, dass Sie mit Ihren Kindern zu den **Vorsorgeuntersuchungen** gehen. Dadurch können gesundheitliche Störungen frühzeitig erkannt werden.

Durch **Impfungen** können Sie Ihr Kind vor schweren Krankheiten schützen. Wenn Sie Angst vor Nebenwirkungen haben, sprechen Sie mit Ihrem Kinderarzt darüber.

Çocuğunuz doğduktan sonra size bir çocuk muayene karnesi verilecektir. Burada çocuğunuzun 14 yaşına kadar yapılan tüm muayeneler kayıtlıdır:



Çocuk sağlık kontrol karnesi

Muayene ismi	Çocuğun yaşı
U1	doğumdan hemen sonra
U2	3. - 10. gün
U3	4. - 5. hafta
U4	3. - 4. ay
U5	6. - 7. ay
U6	10. - 12. ay
U7	21. - 24. ay
U7a	34. - 36. ay
U8	46. - 48. ay
U9	60. - 64. ay
J1	13. - 14. yaş

Sağlık sigorta kurumları, doğum kliniğinde veya doktor muayenehanesinde yapılacak bir yenidoğan işitme testinin de masraflarını üstlenirler.

Çocuklarınızla birlikte **sağlık kontrollerine (Vorsorgeuntersuchungen)** gitmeniz çok önemlidir. Bu şekilde muhtemel sağlık sorunlarının erken teşhis edilmesi mümkündür.

**Aşı (Impfungen)** yaptırılarak çocuğunuzun ağır hastalıklardan koruyabilirsiniz. Aşının yan etkilerinden korkmanız halinde bu konuda çocuk doktorunuza danışın.



Erwachsene sollten mindestens einmal im Jahr, Kinder zwischen 6 und 17 Jahren sogar zweimal im Jahr zum Zahnarzt gehen – auch wenn keine Beschwerden bestehen. Die regelmäßigen Untersuchungen werden in einem **Bonusheft** eingetragen und müssen bei der Krankenkasse vorgelegt werden, wenn Sie **Zahnersatz** (Kronen, Brücken etc.) benötigen. Die Krankenkasse erstattet 50% der vereinbarten Festbeträge.

Der Zuschuss kann sich erhöhen, wenn die regelmäßigen Zahnuntersuchungen nachgewiesen werden (Bonusheft).

Für den **Zahnersatz** ist eine zusätzliche Versicherung möglich. Diese können Sie bei Ihrer gesetzlichen Krankenkasse oder einem privaten Anbieter abschließen.

Für Kinder und Jugendliche von 6 bis 18 Jahren wird in der Zahnarztpraxis eine kostenlose **Individualprophylaxe** angeboten. Sie beinhaltet neben einer gründlichen Zahnreinigung auch Informationen über das richtige Putzen und die Fluoridierung der Zähne. Zur Vorbeugung von Karies werden außerdem die bleibenden Backenzähne der Kinder versiegelt.

Auch für Zahnärzte gilt eine Praxisgebühr von 10 € pro Quartal. Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre sind befreit.

Ebenso wichtig wie regelmäßige Zahnarztbesuche ist die eigene Mundhygiene, vor allem regelmäßiges Zähneputzen. Über die richtige Zahnpflege informiert Sie Ihr Zahnarzt.

Yetişkinlerin yılda en az bir kez, 6 ile 17 yaş arasındaki çocukların da iki kez, dişlerinden herhangi bir rahatsızlık duymamaları halinde de diş doktoruna gitmeleri tavsiye olunur. Muntazam yapılan muayeneler bir **prim karnesine (Bonusheft)** kaydedilir. **Diş protezi (Zahnersatz)** (diş kaplama, diş köprüsü vb.) yaptırmanın halinde ilgili sağlık sigortası kurumuna bu karnenin ibraz edilmesi gerekmektedir. Bu durumda sağlık sigortası kurumunuz standart sabit ücretin %50'sini üstlenir.

Muntazam olarak diş muayenesi yaptırıldığının kanıtlanması halinde sigortanın üstlendiği pay daha yüksek olabilir prim karnesi.

**Diş protezi (Zahnersatz)** için ya zorunlu sağlık sigorta kurumunuza ya da özel bir sigorta şirketine ek sigorta yaptırabilirsiniz.

6-18 yaş arası çocuklar ve gençler için dişçi muayenehanelerinde ücretsiz bir **bireysel koruma programı (Individualprophylaxe)** sunulur. Bu program, dişlerin iyice temizlenmesi dışında dişlerin doğru fırçalanması ve flüorlenmesi hakkında bilgilerin verilmesini de kapsamaktadır. Diş çürüklerinin önlenmesi için ayrıca çocuğun geriye kalan azı dişlerinin üstü kapatılır.

Diş doktoru muayeneleri için de çeyrek yılda bir 10 € tutarında bir muayenehane ücreti ödememiz gerekmektedir. 18 yaşından küçükler bundan muaftır.

Diş doktoruna muntazam olarak muayene olmanız kadar ağız temizliğinizi de temin etmeniz, özellikle dişlerinizi düzenli olarak fırçalamanız çok önemlidir. Diş doktorunuz sizi doğru diş bakımı konusunda bilgilendirir.

Bei Unfällen und lebensbedrohlichen Zuständen wählen Sie den **Notruf 112**.

## Giftnotrufzentrale

Bei Vergiftungen rufen Sie die Vergiftungs-Informations-Zentrale Freiburg (07 61) 19 240 an. Dieser kostenfreie Notfall- und Informations-Service ist 24 Stunden erreichbar.

## Wichtig sind folgende Angaben:

- **Wo** ist es passiert?
- **Was** ist passiert?
- **Wie viele** Verletzte/Erkrankte gibt es?
- **Welche** Verletzungen/Erkrankungen liegen vor?
- **Warten** Sie auf Rückfragen.

Unter der **Notrufnummer 110** sind Sie mit der Polizei verbunden, die ebenfalls den Rettungsdienst benachrichtigen kann. Die Nummern 110 und 112 können von allen Telefonen aus angerufen werden. Sie benötigen keine Vorwahl und können auch bei Stromausfall telefonieren.

In U-Bahnstationen und auf Autobahnen finden Sie rote, gelbe und orangefarbene **Notruftelefone**, die Sie direkt mit der Rettungsleitstelle verbinden. Bei diesen Telefonen wählen Sie keine Nummer, sondern betätigen einen Hebel. Auf der Notrufsäule ist auch der genaue Standort angegeben.

Kazalarda ve hayat tehlikesi arzeden durumlarda **112 numaralı Acil Yardım Hattını (Notruf 112)** arayınız.

## Zehirlenmeler için Acil Yardım Merkezi

Zehirlenme olaylarında (07 61) 19 240 numaralı telefondan Freiburg Zehirlenme Bilgi Merkezini arayınız. Bu ücretsiz acil yardım ve bilgi servisine günün 24 saati ulaşılabilir.

## Bildirmeniz gerekenler:

- Olay **nerede** oldu?
- **Ne** oldu?
- Yaralı veya hasta sayısı **ne kadardır** ?
- **Ne gibi** yaralanmalar veya hastalıklar mevcuttur?
- Kurtarma ekibinin sorularını **bekleyiniz**.

**110 numaralı acil telefondan (Notrufnummer 110)** polise ulaşırsınız. Polis gerekirse acil yardım ekibini de haberdar eder. 110 ve 112 numaraları tüm telefonlardan aranabilir. Herhangi bir şehir kodu vb. çevirmeniz gerekmez. Elektrik kesilmesi halinde de bu numaralar aranabilir.

Tramvay istasyonları ve otobanlarda sizi doğrudan kurtarma koordinasyon merkezine bağlayacak olan kırmızı, sarı ve turuncu renge **acil telefonlar (Notruftelefone)** bulunmaktadır. Bu tür telefonlarda numara çevirmek yerine cihazın kolunu hareket ettirmeniz gerekir. Telefonun sütununda bulunduğunuz yer de kayıtlıdır.

Der Leitfaden für Migrantinnen und Migranten wurde vom Forum Gesunde Stadt Stuttgart e.V. und von den Integrationsbeauftragten der Landeshauptstadt Stuttgart entwickelt.

Göçmenlere yönelik bu rehber, Forum Gesunde Stadt Stuttgart e.V. ve Stuttgart Eyalet Başkenti Belediyesi Uyum Görevlileri tarafından hazırlanmıştır.

Dieses Faltblatt wurde in verschiedene Sprachen übersetzt.

Sie finden es auch unter

[www.gesundheitsamt-bw.de](http://www.gesundheitsamt-bw.de)

Değişik dillere tercüme edilen bu rehberi

[www.gesundheitsamt-bw.de](http://www.gesundheitsamt-bw.de) adresinde de bulabilirsiniz.

## Impressum

Landesgesundheitsamt Baden-Württemberg  
im Regierungspräsidium Stuttgart  
Nordbahnhofstraße 135  
70191 Stuttgart

Telefon +49 (0)711 904-35000

Telefax +49 (0)711 904-35010

abteilung9@rps.bwl.de

[www.rp-stuttgart.de](http://www.rp-stuttgart.de)

[www.gesundheitsamt-bw.de](http://www.gesundheitsamt-bw.de)

Überreicht durch:

gestaltung\_grafik@styleistics.de