



روغتيایي لار بنودنه

په المان کې د پناه غوښتونکو لپاره

امپریسوم Impressum

Herausgeber نشر و نکی

Bundesministerium für Gesundheit د روغتیا فدرالی وزارت

Task Force Migration und Gesundheit

Referat Z 24 „Migration, Integration, Demografie und Gesundheit“

د کار قوه په ټولنه کې شاملول او روغتیا

شعبه څیت ۲۴ " مهاجرت ، په ټولنه کې شاملیدل، د ټولني پېژندنه او روغتیا "

11055 Berlin

www.bundesgesundheitsministerium.de

Gestaltung جوړځت

ایتنو صحتی مرکز (ای ایم څیت) (EMZ e.V.)

eindruck.net

Titelfoto (د مخ پانی انځور (عکس) © Bundesministerium für Gesundheit

Druck چاپ: unidruck.de

Stand وخت: دسامبر ۲۰۱۵ (لومړی چاپ) (1. Auflage) Dezember 2015

Diese Publikation des Bundesministeriums für Gesundheit können Sie jederzeit auch in den Sprachversionen Deutsch, Englisch, Arabisch und Kurdisch-Kurmanci kostenlos anfordern:

د روغتیا فدرالی وزارت دا نشریه تاسو هر وخت کولی شئ هم په المانی ، انگریزی ، عربي ، او کوردي - کورمانجی ژبو په بې بیبي توګه لاس ته راوړئ:

Online د انلاین له لاری www.Ratgeber-Gesundheit-fuer-Asylsuchende.de

E-Mail ایمیل: ethno@onlinehome.de

Telefon تلیفون: 0511 1684 1017

Schriftlich لیکل:

Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.

Königstraße 6, 30175 Hannover

فهرست

1. د روغتيا په اړه عمومي مالوماتونه 3
- د او سپدنې په ځايونو کې د ملاقات وختونه 4
- د درملني کاغذونه او اليکترونيکي روغتيايي کارتونه 4
- مرسته کونکي موسيسې 5
- ډاکټراني او ډاکټران په خپلو شخصي کتنځايونو کې 6
- روغتون 7
- بېرني وختونه 7
- درملتون 8
- لومړنۍ معايښې 10
- واکسين 11
- حاملگي 12
- ماشومان او ځوانان تر ۱۸ کلني عمر پوري 12
- د غاښو درملنه 13
2. د ناروغيو او ميکروب اخیستلو نه د ځان ژغولو په اړه
عملي لار ښودنې 14
- په دقت او دوام داره توگه د لاسونو وينځل 14
- تېوڅا او ترچا کول 16
- لو مړنيو علامو ته توجه وکړئ 17
- ضميمه 1: معاينات 18
- ضميمه 2: د واکسين د مالومات ليکلو لپاره عوضي فورمه 19

1. د روغتیا په اړه عمومي مالوماتونه

په المان کې د رملنه د روغتیایي بېمې په واسطه کېږي. که تاسو په المان کې پناه غوښتونکي شئ، تاسو په لومړي سر کې روغتیایي بیمه نه لري. له همدې کبله دولت ستاسو روغتیا تامینوي. دا به د سوسیال دفتر وی (Sozialamt) او یا به د عامې روغتیا اداره (Gesundheitsamt) وي. په روغتیایي تامین کې د یوې ډاکټرې یا ډاکټر له خوا درملنه، د غاښو ډاکټرې یا د غاښو ډاکټر له خوا د غاښونو درملنه، او د روغتیایي له نظره ضروري واکسینونه او نور وقایوی معاینات.

دولتي ادارې د روغتیایي موسساتو سره په گډه همکاري کوي.

تاسو د یوې ډاکټرې او یا ډاکټر له خوا هغه وخت معاینه کېږي، چې

- تاسو سخت یا عاجل ناروغه شئ،
- تاسو درد ولري،
- تاسو د حاملګي په حالت کې یاست.

د حامله میندو ماشومان او شکنجه شوي معیوب کسان په خاصه توګه امن ته اړتیا لري. په روغتیایي درملنه کې ستاسو اړتیا وي په خاصه توګه په نظر کې نیول کېږي.

اړین (مهم) ټکي:

اړین ټکي: هیله کېږي، چې د خپل ټول درملني کاغذونه چې تاسو ته درکول کېږي، له ځانه سره وساتي! د بېلګې په توګه د واکسین کاغذونه (Impfweis) او د حامله میندو کاغذونه (Mutterpass). په دې کاغذونو کې مهم مالوماتونه لیکل شوي وي، چې بیا وروسته ډاکټر ته د ورتګ په وخت کې او په روغتون کې پاته کېدو په وخت کې مهم ګڼل کېږي.

د اوسپدنې په ځایونو کې د ملاقات وختونه

په ځینو آیالتونو کې ډاکټرانې او ډاکټران د اوسپدنې په ځایونو کې د ملاقات وختونه ورکوي . دلته د پناه غوښتونکو روغتيايي معاینات ځای په ځای د ملاقات د وختونه په توګه تر سره کېږي .

د درملني کاغذونه او الیکټرونیکي روغتيايي کارتونه

مربوط په آیالت پورې یا به تاسو ته روغتيايي کاغذونه (Behandlungsschein) درکول شي او یا به الیکټرونیکي روغتيايي کارتونه (Gesundheitskarte) .

روغتيايي کاغذ په معموله توګه د کمې مودې لپاره وي . دا کاغذونه تاسو ته هغه وخت د دولتي ادارو له خوا درکول کېږي چې تاسو ناروغه شي . (د بیلګې په توګه د سوسیال ادارې (Sozialamt) یا د عامې روغتيا ادارې (Gesundheitsamt) له خوا) . دا کاغذ باید تاسو ډاکټر یا ډاکټرې ته ښکاره کړي . که ډاکټر یا ډاکټره تاسو ته درمل لیکي (نسخه درکوي) او یا تاسو روغتون ته لېږدول غواړي ، باید داسې کړنې لومړې دولتي ادارې له خوا منظوري شي .

په ځینو آیالتونو کې پناه غوښتونکو ته د دولتي ادارو له خوا او یا د روغتيايي بیمې له خوا الیکټرونیکي روغتيايي کارتونه (Gesundheitskarte) ورکول کېږي .

الیکټرونیکي کارت د روغتيايي کاغذونو ځای نیسي . پدې وسیله تاسو کولای شي ، خپل ډاکټر یا ډاکټره پخپله خوښه پیدا کړي ، بېله دې چې له دولتي ادارو نه (لکه سوسیال دفتر او یا د عامې روغتيا اداره) روغتيايي کاغذ تر لاسه کړي . تاسو باید خپل الیکټرونیکي کارت په ښه توګه وساتئ .

روغتيا يي اليكترونيكي کارتونه

د مخ پاڼه

The diagram shows a German health insurance card (Gesundheitskarte) with the following labels and descriptions:

- پرتولو کارتونه باندې د کارت په يوه شان نوم د پېژندنې خاص نښان** (Identification mark on the card, unique to the cardholder)
- د بېمه شوی کس انځور (عکس)** (Photo of the insured person)
- د اليكترونيكي کارت نوم د ږندو کسانو په خط** (Name of the electronic card, written on the card)
- د روغتيايي بيمې د خاص علامې لپاره ځای** (Space for specific medical symbols)
- د کارت لرونکي مشخصات (نوم، بيمه او د بيمې شميره)** (Cardholder's details: name, insurance, and insurance number)
- د پروسي چيپ د پټ مالوماتونو ځای** (Space for chip data)
- پرتولو کارتونه په يوه شان علامه د پېژندنې خاص نښان** (Identification mark on the card, unique to the cardholder)

The card itself displays the following information:

- Gesundheitskarte**
- Sandra Koch**
- Musterkasse**
- 123456789**
- versicherung**
- AI23456781**
- versicherungsnummer**

© Bundesministerium für Gesundheit

په تاسو پورې مربوط د دولتي ادارو پته (ادرس)

(Bitte Eintragung durch jeweilige Aufnahmeeinrichtung)

مرسته کونکي موسيسې

د اوسېدنې په ځايونو کې کېدای شي، چې مرسته کونکي موسيسې هم وي (لکه سور صليب، دياکوني، کاريتاس، مالتيزر کومکي خدمتونه). دا موسيسې روغتيايي تايمينات وړاندې کوي. تاسو لطفاً په خپل اوسېدنې ځای کې مالومات واخلي، چې هلته مرسته کونکي موسيسې ډاکټري مرستي کوي او يا ډاکټر په پيدا کېدو کې مرسته کوي.

ډاکټرانې او ډاکټران په خپلو شخصي کتنځایونو کې

د ناروغي تشخیص او درملنه په عادي توګه ډاکټرانې او ډاکټران کوي ، چې خپل شخصي کتنځی لري او یا د نورو ملګرو ډاکټرانو سره په ګډه کتنځی لري . دې ډاکټرانو ته اقامتي ډاکټران وايي . اقامتي ډاکټرانې او ډاکټران د درملو لپاره نسخې ورکوي او خپل ناروغانې او ناروغان د زیاتو درملني لپاره روغتونونو ته هم لېږدوي .

اقامتي ډاکټرانې او ډاکټران د خپل کار په بدل کې پېسي له سوسیال دفتر (Sozialamt) نه او یا له قانوني روغتيايي بېمې (Krankenkasse) نه اخلي . ناروغانې او ناروغان کولای شي د خپل علاج پېسي ډاکټرانو ته له خپله جيبه ورکړي . تا سو باید پوه شی ، چې تاسو بیا خپل لګښتونه پر خپله غاړه واخلي . دا پېسي بیا تاسو ته وروسته نه در کول کېږي .

اړین ټکي:

زیات ډاکټرانې او ډاکټران د درملني لپاره وختونه ورکوي . تاسو هم باید په خپله وخت واخلي ، تر ټولو ښه د تلفون په توګه . که ډاکټر وخت در کړي ، باید هغه په ټینګه توګه مراعات کړئ . هغه ناروغان ، چې له مخکې یې وخت نه وي اخیستی ، باید هلته زیات انتظار وباسي .

ډاکټرانې او ډاکټران د ډاکټري مکلفیت پر اساس مجبور دي د ناروغه حال پټ وساتي . هغوي اجازه نه لري ، ستاسو حال له بل چا سره شریک کړي . دخاصي ساري ناروغی په اړه لکه تېرکلوز باید عامي روغتيا ادارې او د پناه غوښتونکو ادارې ته خبر ورکړل شي . یوازې پدې ترتیب کېدای شي دساري ناروغیو د سرایت مخه ونیول شي . دا لارښوونې پر پناه غوښتنې هېڅ بده اغېزه نه لري

اړين ټکي:

زيات ډاکټران په انگرېزي يا کومه بله ژبه خبرې کولای شي . هيله ده تاسو مالومات واخلئ . که تاسو په الماني ښه نه پوهيږئ ، داسي يو کس ، چې ستاسو د اعتبار وړ وي او په الماني پوهيږي ، له ځانه سره ډاکټرې او يا ډاکټر ته بوزئ .

روغتون

په روغتون (Krankenhaus) کي ستاسو درملنه هغه وخت کېدای شي ، چې دې اقامتي ډاکټرې او يا ډاکټر درملنه کفايت و نه کړي . په روغتون کې پاته کيدل بايد مخکي له مخه منظور شي . په بېرني وخت کي روغتون ته بيله منظوري تلای شی .

بېرني وختونه

د روغتیاله نظره بېرني وختونه (medizinische Notfälle) دا دي ، د بيلگې په توگه:

- که يو دم نفس تنگي را منځ ته شي ،
- که يو دم په سينه کې درد پيدا شي ،
- که يو دم په نس کې درد پيدا شي ،
- که يو دم سر څرخي پيدا شي ،
- د ټکر او زخمي کېدو په وخت کي،
- د حاملگي په وخت کې ستونزي ،
- سخت رواني او روحي ستونزي ،
- د ځان وژني د خطر په وخت کي ،
- د نشه يي توکو بېرني وخت کي،
- د الرژي (حساسيت) شوک په وخت کي ،
- د بيهوشي او يا کوما په حالت کي .

پداسې حالتونو کې تاسو بايد په نېغه (راساً) له مرستندويه مرجع ، بېرني مرجع له کوم ډاکټرې يا کوم ډاکټر نه مرسته وغواړئ .

تاسو بیرني مرسته دلته تر لاسه کولای شی :

په روغتیایي بیرني حالت کي ستاسي د اوسپدنې په ځای کي د اړیکو کسان :

(Bitte Eintragung durch jeweilige Aufnahmeeinrichtung)

در ملتون

په المان کې زیات در مل ناروغانو ته په در ملتون (Apotheke) کې ور کول کیږي .
د در ملتون له خوا تاسو ته خاص درمل (هغه درمل چې باید د ډاکټرې یا ډاکټر له خوا ولیکل شي) ، یوازې په هغه وخت کې در کول کیږي ، چې تاسو د ډاکټر یا ډاکټرې نسخه ولری .
نور زیات درمل شته ، چې د هغو لپاره د ډاکټر نسخه ضروري نه ده . دداسي درملو لگښت

(پیسی) د دولتي ادارو له خوا نه در کول کیږي .

په در ملتون کې تاسو ته د درملو د کارولو په اړه مالومات در کول کیږي .

د ورځې او د شپې په هر وخت کې یو در ملتون ستاسو د اوسپدنې په شا وخوا کې بیرني نوکري لري .

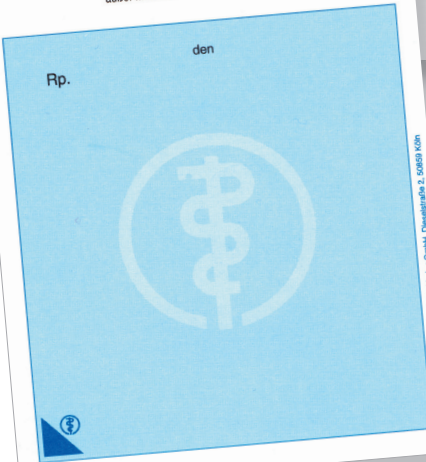
نسخه کېدای شي ، چې داسې مالومېږي :

Krankenkasse bzw. Kostenträger	Hilfs- mittel	Impl- stoff	Spr- Stoff	Begr- Pflanzl	Apotheken-Nummer / IK
	6	7	8	9	
Name, Vorname des Versicherten	Zuählung				
geb. am	Gesamt-Brutto				
Kostenträgerkennung	Versicherten-Nr.	Status	Arztgebühren- Kategorie-Nr.		
Betriebsstätten-Nr.	Arzt-Nr.	Datum	Faktor		
Rp. (Bitte Leerräume durchstreichen)			Vertragsarztstempel		

Empfangsbestätigung für Hilfsmittel			Vermerke der Krankenkasse	
Nr.	Datum	Unterschrift des Empfängers		
1				
2				
3				

Dr. med. Alexander Medicus
 Arzt für Allgemeinmedizin
 Tel. (02234) 7011-0 · Fax (02234) 7011470
 Dieselstr. 2
 50859 Köln (Lövenich)
 Sprechstunden: Mo – Fr. 9–11 u. 16–17 Uhr
 außer Mittwochnachmittag und Samstag

Rp. den



© Art.-Nr.: P1 20225 - Deutscher Ärzte-Verlag GmbH, Dieselstraße 2, 50859 Köln

لومړنۍ معاینې

اړین ټکي:

د لومړنیو معایناتو (Erstuntersuchung) په وخت باید ساري ناروغي ددې لپاره وپېژندل شي، چې درملنه یې وشي. پدې ترتیب کېدای شي د ساري ناروغي د سرایت مخه ونیول شي.

تاسو خپل د اوسېدنې ځای ته په رسېدو سره د یوې ډاکټرې یا ډاکټر له خوا د ساري ناروغي په اړه معاینه کېږي. دا یو قانوني مکلفیت دی. له همدې کبله تاسو مجبور یاست چې پدې معایناتو کې برخه واخلي! امکان شته، چې تاسو دداسې معایناتو مخکې له مخه یوه فورمه (د ناروغيو سوابق په اړه) ډکه کړئ. ډاکټره یا ډاکټر ستاسو نه د ساري ناروغي د علامو په اړه پوښتنې کوي او تاسو معاینه کوي.

د لومړنیو معایناتو نتیجه ستاسو د پناه غوښتنې پر موضوع هیڅ تاثیر نه لري.

ددې لپاره، چې د سېرو تېرکلوز ناروغي په اړه اطمینان حاصل شي، باید د سېرو عکسونه واخیستل شي. د هغو ماشومانو چې عمر یې تر ۱۵ کلونو کم وي او د حامله میرمنو معاینات بیا د عکسونو په بدل کې په بل ترتیب اجرا کېږي (د بیلگې په توګه د وینې معاینات). هیله ده تاسو د معایناتو په وخت کې ډاکټره او یا ډاکټر خپلې حامله کې ته بام لرنه (متوجه) کړئ!

په ځینو آیالتونو کې نور معاینات هم تر سره کېږي. د وینې اخیستلو مانا داده چې د ساري ناروغيو په اړه اطمینان حاصل شي. د غایطه موادو معایناتو په وسیله د اسهال میکروب او په نس کې چينجې پېژندل کېدای شي.

هیله کېږي چې د ټولو معایناتو په اړه یادداشت واخلي. که تاسو ته د یادداشت لپاره کوم کاغذ نه وي درکړه شوی، تاسو کولای شئ په هغه فورمه کې یادداشت واخلي، کومه چې دلته په ۱۱ پاڼه کې ضمیمه ده.

واکسین

واکسین انسانان له هغو ناروغيو نه ژغوري ، چې د مکروبونو په وسیله را منځ ته کیږي . انسانان چې زیات واکسین شوي وي ، ناروغي د نفوسو په منځ کې پراختیا نه شي موندلای .

امکان لري ، چې تاسو به یوه د واکسین کتابچه ولرئ . هلته به لیکل شوي وي ، چې تاسو تر دې دمه کوم واکسینونه اخیستي دي . که تاسو تر اوسه د واکسین کتابچه (Impfweis) نه لرئ ، تاسو ته به د ډاکټري یا ډاکټر له خواتر واکسین وروسته یوه کتابچه او یا په بدل کې یې یو کاغذ در کړه شي .

اړین ټکي:

په المان کې چې ځینې واکسینونه کیږي ، د هغو په اړه ځینې توصیې هم کیږي . ځینې واکسینونه شته ، چې د ښه تاثیر او ساتني لپاره باید څو ځله وشي . له همدې کبله کېدای شي ، چې د واکسین لپاره نور وختونه هم در کړه شي . په دې اړه تاسو د خپل اوسېدنې په ځای کې له روغتیایي کارکونکو نه پوره مالومات لاس ته راوړئ .

په المان کې چې ځینې واکسینونه کیږي ، د هغو په اړه ځینې توصیې هم کیږي . ځینې واکسینونه شته ، چې د ښه تاثیر او ساتني لپاره باید څو ځله وشي . له همدې کبله کېدای شي ، چې د واکسین لپاره نور وختونه هم در کړه شي . په دې اړه تاسو د خپل اوسېدنې په ځای کې له روغتیایي کارکونکو نه پوره مالومات لاس ته راوړئ .

حاملگي

د حامله ميرمنو روغتيا تامين ده . د حاملگي بهير او د ماشوم وده تر کنترول لاندې وي . په دې اړه (ارتباط) پر قاعده برابر معاینات کيږي (د بېلگې په توګه د ويني معاینات ، د ادرار معاینات او زونو ګرافي)، د لنګون لپاره آماده ګې ، لنګون او تر هغه وروسته پرستاري . که تاسو حامله یاست ، تاسو ته د ډاکټري او يا ډاکټره له خوا د مور والي کتابچه (Mutterpass) در کول کيږي . په مور والي کتابچه کې د معایناتو وختونه ليکل کيږي . د ماشوم د پيدا کېدو په وخت کې (لنګون) دايي ګانې ، ډاکټرانې او ډاکټران اجرات کوي . تر لنګون وروسته بيا هم دايي ګانې او د لنګون پرستارني مهم د اړيکوګسان دي .

ماشومان او ځوانان تر ۱۸ کلني عمر پوري

د معمول سره برابر پلار او مور ته د ماشوم تر پيدا کېدو وروسته د ماشوم د معایناتو لپاره يوه کتابچه ور کول کيږي . پدې کتابچه کې په دقیقه او واضح توګه ليکل شوي ، چې په کومو وختونو کې کوم معاینات بايد تر سره شي .

اړين ټکي:

هيله کيږي چې ددې کتابچه بڼه ساتنه وکړئ او هر ځل ډاکټر ته د ماشوم ور وستلو په وخت کې له ځانه سره ولرئ .

د ماشومانو لپاره تر شپږ کلني پورې زياتي معاینې په پام (نظر) کې نيول شوي دي . لومړنۍ معاینه تر زيږيدو وروسته سمدستي کيږي . د بدن ټول فعالیت (ميتابوليسم)، د حس اعضا (د بېلگې په توګه اوريدنه ، ليدنه) ، تنفس ، هاضمه او عضلات ټول کتل کيږي . رشد او د حرکاتو تکليفونه ټول په نظر کې نيول کيږي .

د هلكانو لپاره چې عمر يې د ۱۲ تر ۱۴ كلونو پورې وي ، د يوې بلي معاینې توصیه هم كېږي . په دې وسيله بايد د هلك په جسمي او رواني ودي كې ستونزو ته پام لرنه (توجه) وشي او وپېژندل شي . ډاكټره يا ډاكټر د هلك قد ، وزن او د وينې فشار معاینه كوي .

دا معاینې اړين (مهمې) دي ، تر څو ستاسو د اولاد سالمې ودي ته انكشاف وركړل شي . له همدې كبله هيله كېږي ، چې د ټولو معایناتو وختونه په پام (نظر) كې ولرئ او پام لرنه ورته وكړئ .

د غاښو درملنه

د غاښونو د درد په وخت كې او دخولې د ناروغۍ په وخت كې درملنه كېږي .

2. د ناروغيو او میکروب اخیستلو نه د ځان ژغولو په اړه عملي لارښودنې

اوبه او خوراكي توکې په المان کې د دولت له خوا کنترول کېږي . د نلونو اوبه ښه جنسیت لري او بیله تشویش نه د چنبلو وړ دي .

د اوسېدنې په ځایونو کې په یوه کوټه کې زیات انسانان اوسېږي . ښه به دا وي چې له خپل بوتل نه اوبه وچینئ . له همدې کبله به ښه وي ، چې خپل بوتل ښکاري کړئ .

د اوسېدنې په ځایونو کې کېدای شي ، چې ناروغۍ ډیر ژر پراختیا ومومي . که تاسو پاکي او نظافت ته پام (توجه) وکړئ ، نو تاسو به خپل ځان او نور کسان له میکروبونه نه وژغورئ . له همدې کبله د نظافت په اړه دا لاندې لارښودنه کوو :

په دقت او دوام داره توګه د لاسونو وینځل

په دوام داره توګه د لاسونو وینځل د میکروبونو د مخنیوي په لاره کې مهم ګام دی

لاسونه به څه وخت وینځو ؟

په خاصه توګه تاسو باید خپل لاسونه هغه وخت وینځئ :



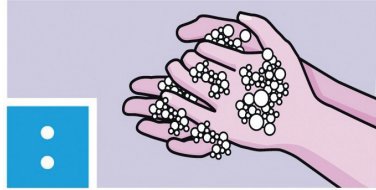
- تر چټل کېدو وروسته،
- د خوراكي توکو تر برابره ولو دمخه،
- د غذا تر خوړولو دمخه ،
- د سګریتو تر څکولو او تر چینیولو دمخه ،
- تشناب ته تر تګ وروسته ،
- پر حیواناتو تر لاس تیرولو وروسته،
- په لاسونو کې تر توخا او ترچا وروسته،
- د پوزي تر پاکیدو وروسته ،
- د چټلیو سره تر تماس وروسته .

د لاسونو پریولولو په وخت کې باید څه ته پام وکړل شي؟

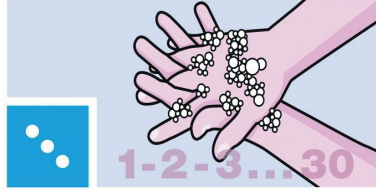
لاسونه تر جاري اوبو لاندي ونیسئ او
لانده یې کړئ!



لاسونه په مکمله توګه په صابون ووهئ
(ښه به دا وي چې له مایع صابون نه کار
واخلئ، دا ځکه چې کلک صابون تل
میکروب لري)!



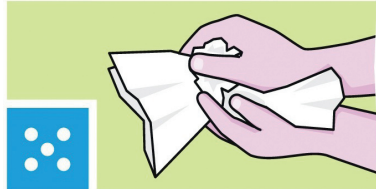
د ګوتو مینځونه او د ګوتو سرونه څه نا څه
۲۰ نه تر ۳۰ ثانیو پوري په صابون داسې
وهئ، چې ټول په مکمله توګه صابون
شي.



صابون ټول په اساسي توګه تر جاري اوبو
لاندي له لاسونو نه پاک کړئ!



لاسونه په غور په پاک دستمال او یا د یو
ځل استعمال کاغذي دستمال په وسیله وچ
کړئ.



تېوخا او ترچا کول

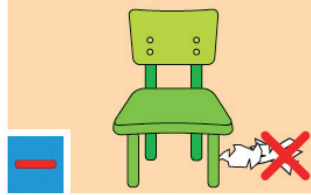
په لاسونو کې تېوخا او ترچا مه کوئ ، بلکه د مړوند
په منځ کې او یا په یوه کاغذي دستمال کې له نورو
نه لیري یې وکړئ .



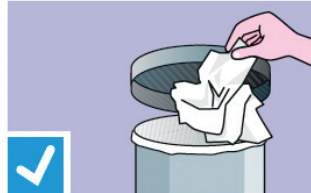
د پوزې د پاکولو لپاره له کاغذي دستمال نه کار
واخلئ ، اما له هغه نه فقط یو ځل کار واخلئ .



کاغذي دستملونه په هر ځای کې مه پرېږدئ ، پر
ځمکه یې مه اچوئ او یا یې د پتلون ، کرتې او د
بنځینه لمن (دامن) په جیب کې یې مه ساتئ او له
ځانه سره یې مه جمع کوئ !



د کاغذي دستملونو ځای د چټلي سلطونه دي !



د ریزش (سرما خوردگي) په وخت کې لاسونه ژر
ژر وینځئ .



لو مړنيو علامو ته توجه وکړئ

که تاسو ریزش (سرما خوردګي) ولری او یا ستاسو معده میکروب واخلي ، ډیر امکان دي ، چې نور کسان یې ستاسو نه واخلي . د ځان او د نورو د ساتنې په موخه د ریزش لومړنیو علامو ته پام (متوجه) اوسئ : د ګریپ خاصه علامه نا ځاپه لوړه تبه ، سخت ناروغي حالت ، توخا او د عضلاتو درد ، نا ځاپه د استفراق احساس ، او استفراق دی .

اسهال کېدای شي د معدې او کلمو د مکروب نښي وي .

اړین ټکي:

داسې علامې باید جدي ونیسئ او د خپل اوسېدنې په ځای کې روغتیايي کار کونکو ته مراجعه وکړئ .

ضمیمه 2: د واکسین د مالومات لیکلو لپاره عوضی فورمه

Anhang 2: Ersatzformular zur Dokumentation von Impfungen

Nachname: کورني نوم (تخلص)
 Geschlecht: جنسیت
 Vorname: د زېږېدني نوم
 Geboren am: د زېږېدني نېټه
 اهلي نوم
 Herkunftsland: د زېږېدني هېواد
 Unterbringungseinrichtung: د اوسېدوځي ځای

Folgende Impfungen wurden durchgeführt: دا لاندې واکسینونه ورکول شوي دي

Datum نېټه	Handelsname und Chargennummer des Impfstoffs (Aufkleber) د واکسین پخواني نوم او د تولید شمېره (نمبر) (سربېره‌لاندې)	Totimpfungen ژوندکي واکسینونه						Lebendimpfungen ژوندکي واکسینونه			Unterschrift und Stempel der Ärztin/ des Arztes د ډاکټري یا ډاکټر لاسلیک او مهر	
		Tetanus تیتانوس	Diphtherie دیفټري	Pertussis توره غاړه	Polio فلج	Hib هیب	Hepatitis B ب. ډی	Influenza انفلوونزا	Masern سری	Mumps اوربون		Röteln رومکي

Weitere Impfungen: نور واکسینونه

Datum نېټه	Impfung gegen واکسین په مقابل کې د	Handelsname und Chargennummer پخواني نوم او د تولید شمېره (نمبر)	Unterschrift und Stempel der Ärztin/ des Arztes د ډاکټري یا ډاکټر لاسلیک او مهر

Nächster Impftermin (Datum/Impfungen):
 د راتلونکي واکسین وخت (نېټه - واکسینونه)

.....

دا چاپي ليکنه د روغتيا فدرالي وزارت له خوا د عامه کارونو په چوکاټ کې په مجاني توگه خپره شوې . اجازه نه شته چې د يوې پارټۍ يا د ټاکنو تبليغيانو او يا د ټاکنو مرسته کونکو له خوا د ټاکنو په وخت کې د ټاکنو د تبليغاتو په موخه و کارول شي . دا ممانعت د اروپايي ټاکنو ، د المان پارلماني ټاکنو ، آبلتي ټاکنو او محلي ټاکنو لپاره هم صدق کوي . سوۀ استفاده په خاصه توگه هغه وخت هم ده ، چې د ټاکنو په پروگرامونو او معلوماتي غړو کې وويشل شي او يا هلته کينودل شي ، پر حزبي معلومات پانوَ او يا تبليغياتي پانوَ باندي چاپ شي . همدارنگه اجازه نه شته دريم کس ته د ټاکنو د تبليغ په موخه ورکړه شي . پدې پوري اړه نه لري ، چې دا ليکنه تسليمونکي ته څه وخت ، له کومې لارې او په کومه اندازه رسېدلي وي . همدارنگه نه شي کېدای چې هم د نا معلوم وخت په نظر کې نيولو سره په راتلونکو ټاکنو کې وکارول شي ، دا ځکه چې پدې ترتيب د فدرالي حکومت په طرف د يوه سياسي گروپ په کټه احساس را منځ ته نه شي .

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.