

Start / بداية / شروع

1.
2.
3.
4.
5.
6.

1. واحد: که سیستم سلامتی آلمان

بیمه قانونی و خصوصی
کارت بهداشت
قانون پناهندگی

2. واحد: در دست خوب. دکتر من و کلینیک من.

متخصصان و بیمارستان ها.
مراجعه به دکتر و بیمارستان است.
پنهان کاری

3. واحد: سلامت زنان

معاینات پزشکی
تنظیم خانواده
بارداری و تولد

4. واحد: بهداشت کودکان.

معاینات پزشکی
واکسیناسیون
بیماری های دوران کودکی

5. واحد: نکات و ترفندها برای سلامتی شما. بهداشت

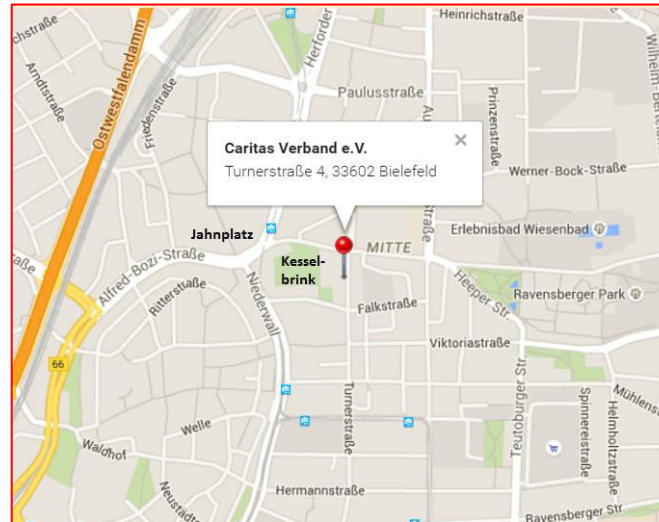
مسیرهای عفونت
واکسیناسیون
شستن دست تمیز و دندان.

6. واحد: سلامت روان است. پنجره من به روح.

فرار به اشتراک گذاری تجربیات
اختلال استرس پس از سانحه
افسردگی



رایگان / بدون مصاريف / free of charge / kostenlos



„Biele-Fit“

Ein Projekt zur Unterstützung von
Frauen mit Fluchterfahrung in Bielefeld

مشروع لدعم المرأة التي عايشت النزوح في بيليفيلد

A project to support refugee women in Bielefeld

یک پروژه برای حمایت از زنان



Christina Lerch

M.A. Prävention und Gesundheitsförderung

Caritasverband Bielefeld e.V.

Fachdienst für Integration und Migration

Turnerstraße 4

33602 Bielefeld

Tel. 0521/9619-164

E-Mail: lerch@caritas-bielefeld.de

Sprechzeiten:

donnerstags 10-12 Uhr

Mach mit und werde **Biele-Fit!**



Das Projekt informiert über:

ويوفر المشروع معلومات عن:

The project includes:

1. Modul: Fit werden im deutschen Gesundheitssystem.

Gesetzliche & private Krankenversicherung
Behandlungsschein & Gesundheitskarte
Asylbewerberleistungsgesetz

2. Modul: In guten Händen. Mein Arzt & meine Klinik.

Fachärzte & Fachkliniken
Arztbesuch & Krankenhausaufenthalt
Schweigepflicht

3. Modul: Frauengesundheit. Unbeschreiblich weiblich.

Vorsorgeuntersuchungen
Familienplanung
Schwangerschaft & Geburt

4. Modul: Kindergesundheit. Alles Gute für die Kleinsten.

Früherkennungsuntersuchungen
Schutzimpfungen
Kinderkrankheiten

5. Modul: Hygiene. Tipps und Tricks für deine Gesundheit.

Übertragung von Krankheiten
Schutzimpfungen
Händewaschen & Zähneputzen

6. Modul: Psychische Gesundheit. Mein Fenster zur Seele.

Fluchterfahrungen teilen
Posttraumatische Belastungsstörung
Depression

1. وحدة: لائق صحياً في نظام الصحة الألماني.

التأمين الصحي القانوني والخاص
بطاقة العلاج والبطاقة الصحية
قانون إستحقاقات اللاجئين

2. وحدة: في أيدي أمينة. طبيبي وعيادتي.

أطباء متخصصين ومستشفيات متخصصة
زيارة الطبيب والإقامة في المستشفى
السرية التامة

3. وحدة: صحة المرأة. وخاصة النساء.

الفحوصات
تنظيم الأسرة
الحمل والولادة

4. وحدة: صحة الطفل. كل التوفيق للصغار.

الفحوصات المبكرة
التطعيمات الوقائية
أمراض الأطفال

5. وحدة: النظافة. نصائح وأفكار لصحتك.

انتقال الأمراض
التطعيمات الوقائية
غسل اليدين وتنظيف الأسنان

6. وحدة: الصحة النفسية. نافذة على النفس

تبادل خبرات الزوج
إضطراب الإجهاد ما بعد الصدمة النفسية
الإكتئاب

1. Module : Getting familiar with the German health system.

health insurance system
electronic health insurance card
laws for asylum seekers

2. Module: My doctor and my hospital.

medical specialists & hospitals
doctor's consultation & hospital stay
medical confidentiality

3. Module: Female health. Incomparably feminine.

preventive medical checkup
family planning
pregnancy & childbirth

4. Module: Child health. The little ones in good hands.

early detection examinations
paediatric vaccinations
childhood diseases

5. Module: Hygiene. Tips and tricks for your health.

transmission of diseases & prevention
protective vaccinations
handwashing & toothbrushing

6. Module: Mental health. My window to the soul.

mutual exchange of experience
posttraumatic stress disorders & depression
consulting services

