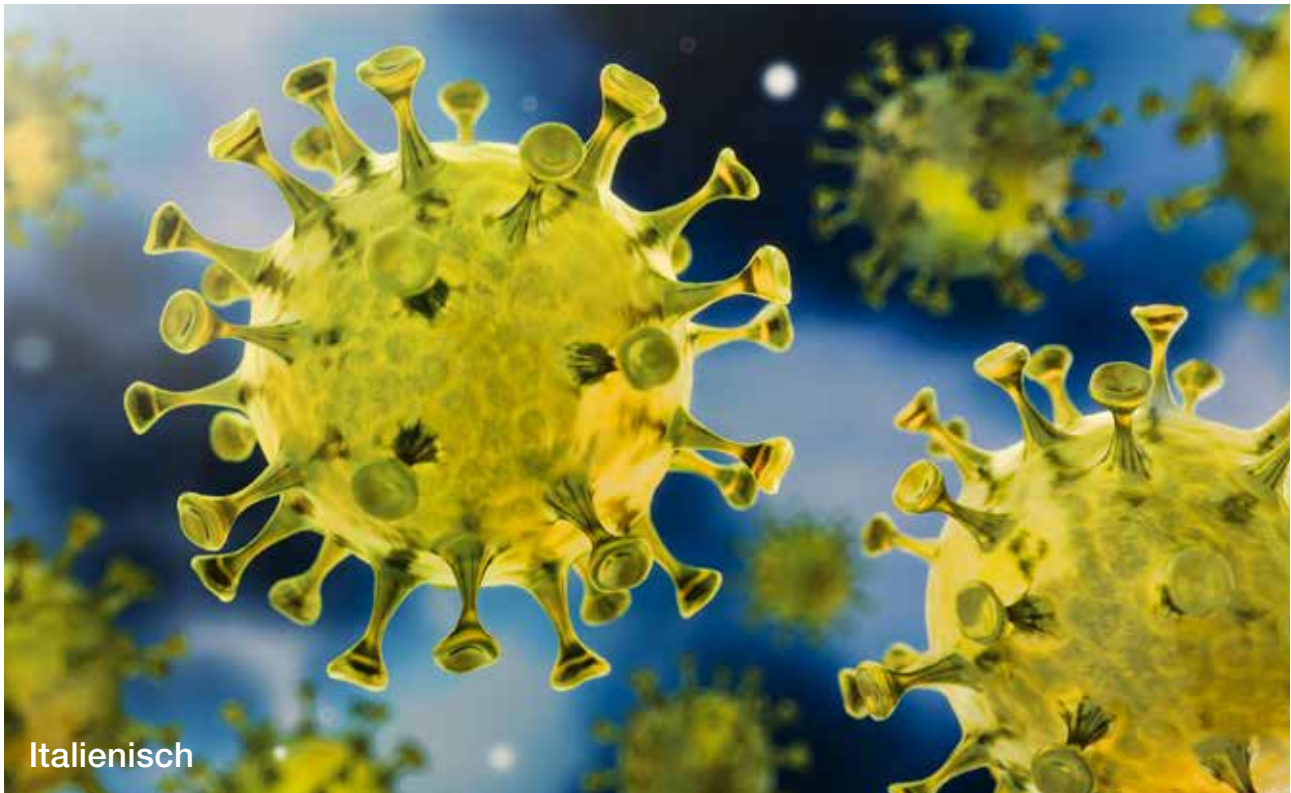


Coronavirus SARS-CoV-2

Regolamenti e aiuti



- Regolamenti
- Possibilità di test
- Regole per il viaggio
- [Vaccinazioni a Monaco](#)
- Offerte di aiuto

**Ethno-
Medizinisches
Zentrum e.V.**



im Auftrag der Landeshauptstadt München
Gesundheitsreferat



Landeshauptstadt
München

Regole concernenti il coronavirus a Monaco

Le restrizioni causate dal Coronavirus sono state ridotte.

Questi allentamenti dipendono dal „semaforo ospedaliero“ – indicatore del carico del sistema sanitario – e dall’„incidenza a 7 giorni“.

Semaforo ospedaliero: il „semaforo giallo“ si raggiunge non appena più di 1.200 pazienti con un’infezione da COVID-19 vengono ricoverati negli ospedali della Baviera negli ultimi 7 giorni. Da quel momento possono essere introdotte misure di prevenzione più severe, come l’obbligo di mascherine FFP2 o limitazioni dei contatti.

Il „semaforo rosso“ è raggiunto quando più di 600 persone con il COVID-19 sono ricoverate nelle unità di terapia intensiva bavaresi. A questo livello è possibile un ulteriore inasprimento delle misure di prevenzione.

Si informi regolarmente su quale livello di semaforo sia stato raggiunto e quali siano le regole da seguire.

Incidenza a 7 giorni: è il numero di nuove infezioni da coronavirus per 100.000 abitanti negli ultimi 7 giorni.

I fattori decisivi sono un’incidenza superiore a 35 e un cambiamento del semaforo in „giallo“ o „rosso“.

Il **valore aggiornato dell’incidenza a 7 giorni** a Monaco è disponibile sul sito Internet della città.

www.muenchen.de/rathaus/Stadtinfos/Coronavirus-Fallzahlen.html

Informazioni sulla durata e sui regolamenti attualmente in vigore sono disponibili presso il Ministero bavarese della Salute.

www.stmgp.bayern.de/coronavirus

Regola delle 3G

In molti luoghi si applica la regola delle 3G. Questo significa che l’accesso è consentito solo alle persone che sono state completamente **vaccinate (geimpft)**, **testate (getestet)** o sono **guarite (genesen)** dal COVID-19.

I bambini sotto i 6 anni e gli scolari non devono presentare un certificato di test negativo.

Le persone completamente vaccinate o guarite devono presentare la documentazione pertinente. Porti sempre con sé il certificato delle vaccinazioni (Impfausweis).

Tutti gli altri devono presentare un test antigenico rapido negativo non più vecchio di 24 ore, un test autonomo (fai-da-te) o un test PCR negativo non più vecchio di 48 ore.

Obbligo di indossare la mascherina

La mascherina chirurgica è lo standard.

Le mascherine non sono più obbligatorie all’aperto. Le mascherine sono obbligatorie nei trasporti pubblici e al chiuso.

Le mascherine non sono obbligatorie nei locali privati.

Molte persone bisognose ricevono le mascherine gratuitamente. Si informi presso la struttura in cui alloggia o al centro sociale cittadino (Sozialbürgerhaus).

Visite a case di riposo e di cura

I visitatori devono indossare una mascherina.

I visitatori devono presentare un certificato di test negativo, indipendentemente dall’indice di incidenza. Le persone completamente vaccinate o guarite sono esentate da questo obbligo.

È importante che in qualsiasi momento possa essere esibito il certificato delle vaccinazioni (Impfausweis) o un certificato di test negativo.

L’accompagnamento e il sostegno dei moribondi sono permessi in ogni momento.

Gastronomia e Biergarten

Nella ristorazione, i locali interni e gli spazi esterni possono essere nuovamente aperti.

Se l’incidenza a 7 giorni supera 35, nei locali chiusi si applica la regola delle 3G: accesso solo per le persone vaccinate, guarite o testate!

In considerazione dei periodici test effettuati nelle scuole, gli scolari sono considerati come testati.

È importante che in qualsiasi momento possa essere esibito il certificato delle vaccinazioni (Impf- ausweis) o un certificato di test negativo.

Assistenza all'infanzia, scuole e università

Assistenza all'infanzia: gli asili e i centri diurni (Kitas) sono aperti normalmente, a condizione che ci siano periodici test.

Scuole: Nelle scuole non c'è più l'obbligo di indossare una mascherina.

Restano tuttavia l'obbligo del test e la regola della distanza minima di 1,5 metri.

Gli alunni sono testati regolarmente. Può richiedere informazioni più dettagliate presso la scuola di suo figlio.

L'insegnamento frontale (Präsenzunterricht) si tiene anche se l'incidenza è superiore a 35.

Informazioni aggiornate sul funzionamento delle scuole e sui valori dell'incidenza sono disponibili sul sito Internet dalla città di Monaco:

www.muenchen.de/rathaus/Stadtverwaltung/Referat-fuer-Gesundheit-und-Umwelt/Infektionsschutz/Neuartiges_Coronavirus.html#Schule

Il Ministero bavarese dell'Educazione offre informazioni generali in varie lingue sul funzionamento delle scuole nel 2021/2022.

www.km.bayern.de/allgemein/meldung/7011/informationen-zum-schuljahr-202021-in-anderen-sprachen.html

Nelle **università** possono tenersi lezioni in presenza. Restano tuttavia obbligatori il test e l'uso della mascherina, così come la regola della distanza minima di 1,5 metri.

Le **scuole di musica** sono aperte.

Le **scuole guida** sono aperte.

Sono possibili offerte di insegnamento digitale su Internet.

La Volkshochschule di Monaco offre nuovamente i suoi normali corsi in sede.

Eventi e tempo libero

Se l'incidenza a 7 giorni supera 35, nei locali chiusi si applica la regola delle 3G: accesso solo per le persone vaccinate, guarite o testate.

In considerazione dei periodici test effettuati nelle scuole, gli scolari sono considerati come testati.

- **Funzioni religiose:** sono permesse per tutte le religioni. Se la regola delle 3G (accesso solo per i vaccinati, guariti o testati) non potesse essere presa in considerazione: mantenere una distanza di almeno 1,5 metri dalle altre persone. Indossare una mascherina, anche da seduti!
- **Eventi culturali:** la regola delle 3G non si applica agli eventi all'aperto cui partecipino fino a 1.000 persone. Per eventi con più di 1.000 persone, la regola delle 3G si applica sia all'interno e all'esterno, indipendentemente dall'incidenza. Solo le persone vaccinate, guarite o testate possono partecipare.
- **Istituzioni culturali:** per musei, teatri, sale da concerto, cinema, memoriali, archivi e biblioteche, la regola delle 3G si applica a partire da un'incidenza a 7 giorni superiore a 35.
- **Strutture ricreative:** Tutte le strutture sono di nuovo aperte. Nei locali chiusi si applica la regola delle 3G.
- **Strutture sportive:** gli sport ricreativi all'aperto sono consentiti senza limiti di dimensioni del gruppo e senza l'obbligo di test.
- **Eventi all'aperto:** nel rispetto della regola delle 3G, sono possibili eventi sportivi e altri grandi eventi all'aperto cui partecipino fino a 25.000 persone.
- **Trasporto pubblico:** si applica l'obbligo della mascherina, ma non la regola delle 3G.
- **Turismo:** è di nuovo possibile il pernottamento per scopi turistici. All'arrivo e per le 72 ore successive si applica la regola delle 3G. Sono ammessi anche i tour cittadini e le visite turistiche guidate.
- **Club, discoteche, bordelli:** la regola delle 3G si applica anche nei club, nelle discoteche e nei bordelli. Tuttavia, è necessario presentare un test PCR aggiornato. Un test rapido non è sufficiente.



- **Fiere:** i visitatori sono soggetti alla regola delle 3G e devono indossare una mascherina.
- **Congressi e conferenze:** questi possono avere luogo con un massimo di 5.000 visitatori, nel rispetto di un concetto igienico di prevenzione.

Ulteriori informazioni possono essere ottenute presso il Ministero bavarese dell'Interno.
www.corona-katastrophenschutz.bayern.de

Negozi e servizi

I negozi sono aperti regolarmente. Nei negozi sono obbligatorie le mascherine.

Anche i servizi nel settore della cura personale e del corpo sono di nuovo aperti, come per esempio i parrucchieri o gli studi di massaggi e di manicure. Si applica la regola delle 3G.

I servizi dell'amministrazione comunale di Monaco sono di nuovo accessibili. È necessario indossare sempre una mascherina negli uffici e mantenere almeno 1,5 metri di distanza dalle altre persone.

Per proteggersi dalle infezioni, evitare la folla negli uffici.



Grazie alla Corona-Warn-App Lei può essere informata in modo anonimo e rapido se si è trovata vicino a una persona infetta. La App è disponibile gratuitamente presso l'App Store oppure si può scaricare da Google Play.

Possibilità di test/Contatto con gli infetti

Cosa si deve sapere sul test del coronavirus a Monaco:

Il test del coronavirus è possibile **negli ambulatori medici**. Le persone con sintomi (segni esteriori della malattia) come febbre, tosse e mancanza di respiro, possono fare un test presso il proprio medico. Per favore, chiami prima il suo medico! Non dimenticare una mascherina FFP2 e la tessera sanitaria!

Se la **Corona-Warn-App** mostra un „rischio aumentato“ (erhöhtes Risiko) in rosso, chiamare il proprio medico e prendere un appuntamento per il test.

La **stazione per il test** (Teststation) della città di Monaco nella Theresienwiese offre un test del coronavirus che può essere effettuato restando all'interno della propria auto („Drive-through“). Si prega di portare una mascherina (FFP2) e la carta di assicurazione sanitaria, se disponibile.

Si prega di non visitare la stazione per il test prima di aver preso un appuntamento. L'appuntamento sarà confermato via SMS e via E-Mail. Registrarsi in Internet con il proprio numero di cellulare e il proprio indirizzo E-Mail personale.

www.corona-testung.de

Le seguenti persone possono essere testate gratuitamente:

- Studenti universitari (solo fino al 30 novembre)
- Visitatori e dipendenti di strutture di assistenza, strutture per persone con disabilità e servizi di assistenza ambulatoriale. Devono tuttavia portare una attestazione della struttura.
- Bambini lievemente sintomatici in strutture per l'infanzia (i cosiddetti „Schnupfenkinder“)
- A seguito di un avviso sulla Corona-Warn-App e persone in contatto stretto con persone infette

I test rapidi: I test rapidi eseguiti nelle farmacie e nei centri di test privati sono ora a pagamento. Quindi non sono più gratuiti. Ci sono tuttavia alcune eccezioni. Maggiori informazioni sono disponibili su internet (in tedesco):

www.muenchen.de/rathaus/Stadtverwaltung/Referat-fuer-Gesundheit-und-Umwelt/Infektionsschutz/Neuartiges_Coronavirus.html#Testmuenchen

Qui è possibile sapere dove fare un test rapido:
www.testen-muenchen.de

Regole in caso di risultato positivo del test

Chi riceve un risultato positivo del test deve immediatamente mettersi in isolamento (quarantena) e fare un test PCR. Per questo va fissato subito un appuntamento e bisogna informare l'ufficio sanitario (Gesundheitsamt).

La quarantena dura 14 giorni e termina soltanto con il risultato negativo del test PCR. Se anche questo test è positivo, è necessario informare immediatamente l'ufficio sanitario (Gesundheitsamt):

Tel. 089 233 96333

E-Mail: infektionsschutz.gsr@muenchen.de

Per chi ha un test positivo ma è vaccinato, la quarantena dura di regola 5 giorni. Se dopo i 5 giorni il test è negativo, la quarantena è finita.

Informi della sua infezione la famiglia, i colleghi di lavoro più stretti e le altre persone con cui ha avuto contatti.

Chi è in contatto stretto con persone infette è pregato di organizzare immediatamente un test presso la stazione per il test nella Theresienwiese.

Chi è in contatto stretto con persone infette e non è ancora vaccinato o non è guarito da un'infezione Covid deve contattare l'ufficio sanitario (Gesundheitsamt):

Tel. 089 233 96333

E-Mail: infektionsschutz.gsr@muenchen.de

Queste sono le quarantene per chi è in contatto stretto con persone infette e non è vaccinato o già guarito da un'infezione Covid:

- 10 giorni di quarantena domestica, nel caso non si faccia un test finale
- 7 giorni, se si effettua un test rapido finale (da parte di personale specializzato, il test fai-da-te non vale!)
- 5 giorni, se si effettua un test PCR

Regole per il viaggio

Si prega di osservare tutte le regole e gli obblighi quando si entra in Germania da un'area ad alto rischio o da un'area con varianti del virus:

Una lista delle aree ad alto rischio è disponibile in Internet: www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Risikogebiete_neu.html

- Dal 1 agosto 2021, tutti i viaggiatori dai 12 anni in su devono essere in grado di presentare un certificato di test negativo attuale quando entrano in Germania, a meno che non siano stati vaccinati o siano guariti.
Finora, l'obbligo di test si applicava solo all'ingresso in aereo. Ora si applica anche ai viaggi in treno, autobus, nave e con trasporto individuale, cioè anche in auto.
- Chi arriva da un'area ad alto rischio deve compilare un modulo di iscrizione (Einreiseanmeldung) in Internet prima di entrare in Germania. Riceverà quindi un documento di conferma (PDF).
Si può compilare il modulo di iscrizione online: www.einreiseanmeldung.de/#/register
- Resta valido quanto segue: chi arriva da un'area ad alto rischio deve andare in quarantena per 10 giorni. La quarantena si conclude prima se al termine del quinto giorno si ottiene un test negativo. Anche chi è stato vaccinato o è guarito deve presentare un certificato di test negativo attuale e compilare la domanda d'ingresso.
Solo allora termina la quarantena di 5 giorni.
Si prega di inviare il certificato di test negativo via e-mail a: corona-einreisende.gsr@muenchen.de
Chi è stato in un'area ad alto rischio o in un'area ad alta incidenza invii per favore la prova del test via e-mail a: corona-einreisende.gsr@muenchen.de

• Chi arriva da **un'area con varianti di virus** deve immediatamente andare in quarantena domestica per quattordici giorni. Il periodo di quarantena non può essere accorciato.

Chi è entrato nel paese da un'area con varianti di virus invii per favore la prova del test via e-mail a virusvarianten-gebiete.gsr@muenchen.de

• In certi casi ci sono eccezioni all'obbligo di quarantena. Il Ministero Federale della Salute fornisce informazioni a questo riguardo in molte lingue. www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus-infos-reisende/merkblatt-dea.html

Ulteriori informazioni sono disponibili presso il Robert Koch-Institut (RKI).

www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Risikogebiete_neu.html

Traffico transfrontaliero locale („Kleiner Grenzverkehr“)

L'obbligo di quarantena non si applica alle persone che abbiano soggiornato in una zona ad alto rischio per meno di 24 ore o che entrino in Germania per starvi meno di 24 ore.

Tuttavia, chiunque abbia soggiornato in una zona con varianti del virus nei 10 giorni precedenti l'ingresso deve andare in quarantena.

Regolamento per le persone completamente vaccinate

Le persone che sono state completamente vaccinate da almeno 15 giorni con un vaccino autorizzato nell'Unione Europea e hanno un certificato di vaccinazione in inglese, francese o tedesco sono esenti dall'obbligo di quarantena dopo il soggiorno in un'area a rischio.

Lo stesso vale per le persone che possono certificare di essere state infette o ammalate per il SARS-CoV-2 (test PCR positivo) e si sono completamente riprese. La validità del test PCR positivo inizia 28 giorni dopo la data del test e termina 6 mesi dopo la data del test. Dopo di che, solo una vaccinazione è necessaria per essere considerati completamente immunizzati.

Questa esenzione si applica solo se e finché la persona interessata non mostri sintomi che indichino un'infezione da SARS-CoV-2 e porti sempre con sé il certificato delle vaccinazioni (Impfausweis).

L'esenzione per le persone vaccinate non si applica dopo un soggiorno in un'area con varianti del virus.

Vaccinazioni a Monaco

La vaccinazione è volontaria e gratuita.

Ci sono molti modi per farsi vaccinare a Monaco: all'Impfzentrum (centro di vaccinazione) a Riem o nella Theresienwiese, alle Impfkationen (azioni pubbliche di vaccinazione), presso i medici di famiglia, i pediatri o i medici aziendali.

Porti con sé una carta d'identità o un passaporto valido. Se lo ha, porti anche il suo libretto giallo delle vaccinazioni.

Se soffre di una particolare malattia, porti la documentazione medica in suo possesso.

Tutte le persone di età superiore ai 12 anni che vivono in Germania possono essere vaccinate con i vaccini approvati. I giovani sotto i 15 anni devono essere accompagnati alla vaccinazione da un genitore.

BioNTech, Moderna e AstraZeneca richiedono due vaccinazioni, che possono essere somministrate all'Impfzentrum e in tutte le Impfkationen.

Tuttavia, è necessario attendere un certo intervallo di tempo dalla prima vaccinazione:

- per **BioNTech**: 3 settimane,
- per **Moderna**: 4 settimane,
- per **AstraZeneca** e vaccinazione incrociata con vaccino mRNA: 4 settimane.

Per la seconda vaccinazione è necessario portare la prova della prima vaccinazione (il libretto giallo delle vaccinazioni o un certificato di vaccinazione).

Ci si può anche far vaccinare con **Johnson & Johnson**. In questo caso è richiesta una sola vaccinazione. Il vaccino Johnson & Johnson è approvato solo per le persone di età superiore ai 18 anni.

Vaccinazione all'Impfzentrum a Riem o nella Theresienwiese

Impfzentrum a Riem: da domenica a martedì, dalle 9 alle 17.45 e mercoledì, dalle 9 alle 21.

Impfzentrum nella Theresienwiese: da lunedì a venerdì, dalle 9 alle 17. Sabato e domenica, dalle 11 alle 17.

In questi centri di vaccinazione si può venire anche senza appuntamento.

Tuttavia, la registrazione nell'Impfportal è più veloce: <https://impfzentren.bayern/citizen>

Chieda per favore a qualcuno che parla bene il tedesco di aiutarla a registrarsi.

È anche possibile prendere un appuntamento per telefono: 089 90429 2222

Vaccinazioni per le famiglie all'Impfzentrum

Le famiglie possono vaccinarsi all'Impfzentrum a Riem tutti i giorni dalle 9 alle 17.45. Questa offerta è rivolta ai bambini e ai giovani dai 12 anni in su e ai loro genitori. Riceverà una consulenza medica dettagliata. Non è necessario prendere un appuntamento in anticipo.

Come si arriva all'Impfzentrum a Riem?

L'Impfzentrum si trova nella Messe München (centro fieristico di Monaco), Paul-Henri-Spaak-Straße, nella Messehalle C3 (ingresso nord – porta 17).

Ci si può arrivare come segue:

- In auto: autostrada A 94, svincolo 5 „München-Riem“ direzione „Impfzentrum“, proseguire nella Paul-Henri-Spaak-Straße fino all'ingresso nord del centro fieristico (accesso dalla porta 17). I parcheggi sono disponibili in numero sufficiente.
- Con il trasporto pubblico: Linea U2 fino alla fermata „Messestadt West“ o „Messestadt Ost“. Da lì si può utilizzare il servizio gratuito di bus navetta (linea speciale 99) fino al centro di vaccinazione. Questo servizio è disponibile tutti i giorni tra le 7.30 e le 19.30 ogni 6–7 minuti. Ulteriori informazioni sugli orari si trovano in internet all'indirizzo: www.mvg.de.

Impfkationen in tutta la città

Le Impfkationen (azioni pubbliche di vaccinazione) sono offerte ovunque in città. La vaccinazione è gratuita. Non è necessario un appuntamento, basta presentarsi. Chiunque abbia più di 16 anni e viva in Germania può essere vaccinato.

Si assicuri di portare una carta d'identità o un passaporto valido. Si prevede che saranno disponibili tutti i vari vaccini approvati. Dopo la vaccinazione, riceverà un Impfbescheinigung (certificato di vaccinazione) con il codice QR per il certificato di vaccinazione digitale sul tuo smartphone.

Potete trovare tutte le date e i luoghi qui:

www.muenchen.de/rathaus/Stadtverwaltung/Referat-fuer-Gesundheit-und-Umwelt/Infektionsschutz/Neuartiges_Coronavirus.html#Termine

Prova digitale della vaccinazione

L'Impfzentrum di Monaco rilascia un certificato digitale di vaccinazione direttamente dopo la vaccinazione. Il certificato digitale di vaccinazione viene stampato e consegnato sotto forma di codice QR.

Il codice QR va scannerizzato – tramite il telefono cellulare – nell'app Corona-Warn o nell'app CovPass.

Le persone che sono già state completamente vaccinate in passato all'Impfzentrum possono scaricare il loro certificato digitale tramite il proprio Account al Bayerisches Impfzentrum e leggere il codice QR con l'app Corona-Warn o l'app CovPass. L'indirizzo Internet è: impfzentren.bayern

In alternativa, le persone completamente vaccinate possono anche ottenere il loro certificato digitale di vaccinazione nelle farmacie. Può ottenerlo gratuitamente presentando il suo libretto giallo delle vaccinazioni o i certificati di vaccinazione ricevuti all'Impfzentrum.

Il sito Internet delle farmacie fornisce un elenco delle farmacie che rilasciano il certificato digitale di vaccinazione digitale: mein-apotheke.de

Oltre al certificato di vaccinazione digitale o al certificato di vaccinazione rilasciato dall'Impfzentrum, il classico libretto giallo delle vaccinazioni è ovviamente ancora valido come prova della vaccinazione contro il Coronavirus.

Ulteriori informazioni sono disponibili in Internet all'indirizzo: digital-impfnachweis-app.de

Informazioni a livello nazionale sulla vaccinazione

Informazioni attuali sui vaccini COVID-19 mRNA sono disponibili presso il Robert Koch-Institut (RKI). www.rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/Materialien/COVID-19-Aufklaerungsbogen-Tab.html

Il Ministero bavarese per la Salute fornisce informazioni sulla strategia di vaccinazione della Baviera. www.stmgp.bayern.de/coronavirus/haeufig-gestellte-fragen/#Schnellsuche

Il Commissario del Governo Federale per la Migrazione, i Rifugiati e l'Integrazione fornisce informazioni sul Coronavirus e sulla vaccinazione in 22 lingue. www.integrationsbeauftragte.de/ib-de/staatsministerin/corona

L'App „aidminutes.rescue (COVID-19)“ fornisce informazioni sulla vaccinazione in più di 35 lingue attraverso messaggi vocali digitali.

L'App è disponibile gratuitamente nell'App Store e su Google Play.

<https://apps.apple.com/de/app/aidminutes-rescue-covid-19/id1507581865>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.aidminutes.rescue.covid19>

Informazioni e aiuti

Informazioni sul Coronavirus

Ufficio sanitario della città di Monaco (Gesundheitsamt München)

Informazioni online in diverse lingue:
muenchen.de/corona

Servizio hotline della città di Monaco (Servicehotline Corona der Stadt München)

Informazioni al telefono: 089 23396333

COVID Alliance – Informazione online multilingue

Informazioni sul Coronavirus con possibilità di download e guide per Smartphones in oltre 30 lingue: www.COVID-Information.org

Centro etno-medico (Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.)

Suggerimenti contro lo stress familiare nei tempi del Corona, in 26 lingue:
<https://mimi-gegen-gewalt.info-data.info/>

Centro federale per l'educazione sanitaria (Bundeszentrale für Gesundheitliche Aufklärung – BZgA)

Informazioni sul Coronavirus e sulla malattia COVID-19 in molte lingue. Sito web:
infektionsschutz.de/coronavirus/materialienmedien/informationen-in-anderen-sprachen.html

Offerte di aiuto

Servizio per le crisi psichiatriche (Krisendienst Psychiatrie Oberbayern)

Aiuto per persone colpite da problemi psichici e i loro familiari. Tariffa massima di 0,60 Euro per chiamata. Disponibile 24 ore su 24. Tel. 0180 6553000

Isar-Amper-Klinikum, Klinikum München Ost

Per persone che hanno bisogno di una clinica psichiatrica. Appuntamento telefonico: 089 45620
Sito web: kbo-iak.de/index.php?fs=0

Consulenza telefonica (Telefonseelsorge)

Preoccupazioni, problemi o pensieri suicidi? I consulenti telefonici ti ascoltano.
Tel. 0800 1110111 o 0800 1110222.
È possibile anche scrivere un'E-Mail o usare una chat. Registrazione su Internet:
online.telefonseelsorge.de
Informazioni sulla consulenza in altre lingue:
telefonseelsorge.de/international-helplines/

Münchner Insel

Consigli telefonici in caso di crisi esistenziali (Life Counseling), in tedesco e inglese, anche anonimamente. Da metà gennaio 2021 è possibile anche la consulenza video. In casi urgenti, una conversazione può avvenire.

Tel. 089 220041 o 089 21021848

Telefono rosa (Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen)

Aiuto per le donne vittime di violenza. Le consulenti aiutano anche a trovare un rifugio per donne (Frauenhaus). Consulenza anonima gratuita in 17 lingue. Disponibile 24 ore su 24.

Tel. 08000 116 016

Sito web: hilfetelefon.de/das-hilfetelefon.html

Centro di aiuto traumatico (Trauma Hilfe Zentrum München e.V. – THZM)

Aiuto nei casi di esperienze traumatiche. Nei corsi si impara a convivere meglio con le esperienze dolorose. Registrazione su Internet: thzm.de/ressourcenorientierte-stabilisierungsgruppen/

Refugio München

Aiuto per bambini, giovani e adulti che hanno dovuto fuggire dal loro paese d'origine. Offerte: Psicoterapia, accompagnamento nella procedura d'asilo e organizzazione di corsi di lingua. Sostegno nella ricerca di lavoro, formazione o alloggio.

Tel. 089 982957 0

Sito web: www.refugio-muenchen.de

Servizio psicologico per stranieri della Caritas (Psychologischer Dienst der Caritas für Ausländer)

Consulenza gratuita in lingua madre per i migranti provenienti da Italia, Grecia, Spagna, Portogallo, America Latina, Croazia, Serbia, Bosnia, Russia e Turchia. Offre consigli su questioni di educazione, vita di coppia, separazione e divorzio. Anche consulenza psichiatrica sociale ed esistenziale (Life Counseling). Consulenza telefonica o online.
Tel. 089 2311490

E-Mail: pds@caritasmuenchen.de

Servizio psicologico della AWO (Psychologischer Dienst der Arbeiterwohlfahrt)

Consulenza gratuita di psicoterapeuti in bosniaco, croato, serbo e turco. Si offrono consulenze individuali e di gruppo su questioni di educazione, matrimonio, famiglia e situazioni di crisi personali. Informazioni sui servizi e opuscoli multilingue:
E-Mail: psych.migration@awo-muenchen.de
Sito web: awo-muenchen.de/migration/psychologischer-dienst

Donna Mobile

Consulenza per donne, famiglie, bambini e adolescenti su questioni di salute e lavoro dei migranti (anche per telefono):

- Consulenza pedagogica sociale in tedesco e turco.
- Consulenza psicologica, ad esempio per la terapia individuale, di coppia e familiare in tedesco, polacco, ungherese, russo, spagnolo, greco, bulgaro, italiano e inglese.
- Consultazione medica in tedesco e turco.

Tel. 089 505005, Sito web: donnamobile.org

Ärzte der Welt e.V. – open.med

Assistenza medica e consulenza sociale per le persone senza assicurazione sanitaria.

Appuntamento dalle 09:30-17:00

Tel. 0177 5116965

Sito web: aerztederwelt.org/wem-wir-beistehen/hilfe-fuer-patientinnen

Indirizzi:

- Dachauer Str. 161, 80636 München.
- Bus d'intervento (Behandlungsbuss) alla Stazione Centrale (Hauptbahnhof), ingresso Nord, Arnulfstr. 1-3., 80335 München.
- Bayernkaserne, Haus 12, Heidemannstr. 50., 80939 München.

Servizio medico dei Maltesi per le persone senza assicurazione sanitaria

Le persone senza assicurazione sanitaria ricevono qui il trattamento da parte di medici o professionisti sanitari. Per esempio in caso di emergenze, lesioni, gravidanza. Ci sono pediatri, dentisti, medici generici e un'ora di consultazione per le donne.

Si prega di prendere un appuntamento:

Tel. 089 43608411

Indirizzo: Streitfeldstr. 1, 81673 München

malteser.de/fileadmin/Files_sites/

[Fachbereiche/Migranten-Medizin/Downloads/Flyer_MMM.pdf](http://malteser.de/fileadmin/Files_sites/Fachbereiche/Migranten-Medizin/Downloads/Flyer_MMM.pdf)

Refugee Stairway Center

(Centro per rifugiati della Diakonie München)

Aiuto nell'utilizzo delle offerte di integrazione, ad esempio nel contatto con agenzie specializzate, strutture di accoglienza e alloggi condivisi.

Per appuntamento: Tel. 089 1269915102

E-Mail: rsc@im-muenchen.de

Ambulanza per migranti della clinica per psichiatria e psicoterapia della LMU

Aiuto per le persone di origine migratoria con problemi psichici e psichiatrici. La consulenza è disponibile in diverse lingue. Vengono trattate:

- Depressioni, manie, psicosi
- Disturbi da stress post-traumatico
- Disturbi dell'adattamento e disturbi d'ansia
- Disturbi da dipendenza

Per appuntamenti: Tel. 089 440053307

E-Mail:

Migrationsambulanz.LMU@med.uni-muenchen.de

Indirizzo: Nussbaumstr. 7, 80336 München

IN VIA KOFIZA

Offerte, attività, eventi e aiuto nei contatti con le autorità. Per donne immigrate dai 18 anni in su, provenienti da Africa, Asia, Europa e America Latina. Tutte le donne sono consigliate, indipendentemente dalla loro nazionalità, religione e lingua.

Tel. 089 5488895 0

E-Mail: kofiza@invia-muenchen.de

Servizio sociale delle donne cattoliche (Sozialdienst katholischer Frauen – SkF)

Sostegno e consulenza per donne in difficoltà, consulenza per donne incinte (minorenni), giovani famiglie, case madre-bambino e rifugi per donne senza tetto. Tel. 089 55981-0

Sito web: skf-muenchen.de/

Associazione cattolica di sostegno agli uomini (Katholischer Männerfürsorgeverein e.V. – KMFV)

Aiuto e consulenza personale per senzatetto, dipendenza, delinquenza e disoccupazione

Sito web: kmfv.de/einrichtungen-und-dienste/einrichtungssuche/index.html

DIE ARCHE – Consulenza per persone con tendenze suicide

Consulenza per giovani e adulti che non riescono più a gestire la loro vita, che non vogliono più vivere. I consulenti di ARCHE aiutano le persone con pensieri suicidi e i loro parenti.

Per appuntamenti: Tel. 089 334041

Sito web: die-arche.de/

**Suchthotline – Consulenza telefonica
su problemi di dipendenza**

Consulenza su dipendenze, come per esempio la dipendenza da alcol. Per le persone colpite e i loro parenti, in tedesco, inglese, francese, spagnolo e italiano. Consulenza per telefono o E-Mail.

Tel. 089 282822

E-Mail: kontakt@suchthotline.info

Sito web: suchthotline.info

**BZgA – Consulenza telefonica sulla
salute mentale**

Consulenza gratuita per problemi di salute mentale. Dal lunedì al giovedì, dalle 10 alle 14. Da venerdì a domenica, dalla 10 alle 18.

Tel. 0800 2322783

Sito web: [infektionsschutz.de/coronavirus/
psychische-gesundheit.html](http://infektionsschutz.de/coronavirus/psychische-gesundheit.html)

Impressum

Herausgeber*in:

Ethno-Medizinisches Zentrum e. V.
MiMi Zentrum für Integration in Bayern
80337 München
E-Mail: bayern@mimi.eu

im Auftrag von:

Landeshauptstadt München
Gesundheitsreferat
80335 München
E-Mail: gvo4.rgu@muenchen.de

Stand: 19.10.2021 | Version 015

Layout: eindruck.net, 30175 Hannover

Titelbild: peterschreiber.media/stock.adobe.com

Online: muenchen.corona-mehrsprachig.de

Sprachen: Verfügbar in verschiedenen Sprachen

URL-Verweise: Für Inhalte externer Seiten, auf die hier verwiesen wird, ist der jeweilige Anbieter verantwortlich.

Quellen: Gesundheitsreferat der Landeshauptstadt München, Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege, BMG, RKI, BZgA, KVB, StMUK, StMI, StMAS, StMWI, Covid Alliance

Übersetzungen: Dolmetscherdienst
Ethno-Medizinisches Zentrum e. V.

Presseanfragen:

Pressestelle Gesundheitsreferat München
presse.gsr@muenchen.de

Anfragen MiMi Bayern
bayern@mimi.eu
www.mimi.bayern

V.i.S.d.P.: Ethno-Medizinisches Zentrum e. V.



Landeshauptstadt
München

Unterstützt von:



Wir danken Claudio Cumani und dem AMSIT e.V.
(Deutsch-Italienischer Verein zur Förderung der
medizinisch-wissenschaftlichen Zusammenarbeit)
bei der Erstellung und Begutachtung der italienischen
Version dieser Informationsschrift.